جامعة اليرمـــــــوك
كلية التربية الرياضية
قســـم التربية البدنية

أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة السلة

إعداد الطالب

مصطفى عطا الطل

إشراف

أ. د. وليد المارديني

حقل التخصص – تربية بدنية

١٢/ رجب /١٤٢٧هـ
٦ / ٨/ ٢٠٠٦م

أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة السلة

إعداد الطالب

مصطفى عطا الطل

بكالوريوس تربية رياضية – كلية خضوري ٢٠٠٤م

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية البدنية، جامعة اليرموك، الأردن

وافق عليها

أ.د. وليد المارديني.. مشرفاً

أستاذ كرة السلة في كلية التربية الرياضية بجامعة اليرموك

أ.د. هاني الربضي.. عضواً

أستاذ التربية الرياضية المعدلة في كلية التربية الرياضية بجامعة اليرموك

د.عبد الكريم مخادمة.. عضواً

أستاذ العاب القوى المشارك في كلية التربية الرياضية بجامعة اليرموك

د. الدكتور احمد بني عطا.. عضواً

أستاذ التعلم الحركي والجمباز المشارك بكلية التربية الرياضية بالجامعة الاردنية

٢٠٠٦م

الإهـــــــداء

ترتعش الكلمات على شواطئ الجلال فيتألق الفيض من حنايا الروح وترتسم في ظلال الأمـــن كلمات تقدس لله خالقها.....

إلى من ضحى بحياته....إلى الرئيس الخالد في قلوبنا ....

الشهيد القائد ياسر عرفات (أبو عمار)

إلى من لا يقدر بثمن.... إلى من سالت لأجله الدماء ....

ثرى فلسطين الطاهر

إلى من هم اشرف منا جميعا.... إلى من بذلوا أرواحهم فداء للوطن ....

شهدائنا الأبرار

إلى من تحملوا غطرسة الاحتلال الغاشم.... إلى القابعين خلف قضبان الظلم............

أسرانا البواسل

إلى روح الأستاذ الدكتور .... **عائد فضل. . . الطاهرة**

إلى من رعاني وأدبني فأحسن تأديبي.... إلى من زرع في نفسي حب الاجتهاد والتضحية والطموح.....

إلى من غرس في نفسي السمو بالتواضع والمحبة بالتسامح.................. **والدي العزيز أطال الله في عمره**

كلمة يقف الجلال أمامها الحناءة العرفان والخشوع...كلمة تحمل في معانيها ينابيع الحب والحنان الخالد ... إلى من حملت همي وأمدتني بالقوة في لحظات ضعفي ....**أمي الحبيبة أمد الله في عمرها**

إلى حبيبة عمري.... وشريكة حياتي................................في المستقبل إلى من كـــانوا لي السند فأعانوني....إلى من ضحوا من اجلي .... **أخوتي الأحبة: أيمن . أمين . سامح**

إلى المؤنسات الغاليات .... إلى من هن قرة العين............................ **أخواتي الغاليات**

إلى من يحبوني كحبهم لأبنائهم...إلى من كانوا لي المرشد والموجه................ **أقاربي الأكرمين**

إلى كل من كان الصدق رمزا لصداقتهم والوفاء عهدا لوفائهم.............**أحبائي وأصدقائي وزملائي**

الشكر والتقدير

وأول وأحق من يحمد ويشكر في هذا المقام: ربي العلي القدير الذي استمد منه العون والتوفيق، والذي لو سرنا بدون توفيقه لجنى علينا اجتهادنا كما قال القائل :

إذا لم يكن عون من الله للفتى فأول ما يجني عليه اجتهاده

فالحمد لله رب العالمين وحده طيبا مباركا فيه كما يرضى وبعدما يرضى والحمد لله على كل حال الذي أعانني على إتمام هذا العمل وقدرني على الوصول إلى هذه الدرجة العلمية والذي أكرمني ووهب لي الإنسان الأحمد الأكرم الأستاذ الدكتور وليد هاشم المارديني مشرفا على هذه الرسالة فقد مد لي يد العون والمساعدة بكثير من الصبر وفيض من الخلق الرفيع وكان له الفضل في إبراز هذا العمل إلى حيز الوجود،واشعر أنني مهما قلت ففي الوصف تقصير فله مني أسمى آيات الشكر والتقدير والعرفان وجزاه الله عني كل خير الجزاء.

ولا يفوتني أن أتقدم بال شكر والتقدير والعرفان للأستاذ الدكتور هاني الربضي الذي أعطاني من علمه ومعرفته ووقته فكان لملاحظاته الأثر الواضح في إثراء هذه الرسالة فله مني كل الشكر والتقدير فالكلمات تعجز عن الشكر فجزاه الله خير الجزاء.

ويسعدني أن أقدم جزيل الشكر والعرفان إلى كل من الدكتورعبد الكريم مخادمة ، والدكتوراحمد بني عطا عضوي لجنة المناقشة لما قدماه من حسن توجيه ودقة ملاحظات وإثراء علمي لهذه الرسالة فلهما جل التقدير....والاحترام....وزادهما علما وقدرا.

كما أتقدم بخالص الشكر والتقدير إلى الأستاذ نصر حطاب الذي ساعدني في هذا العمل فله مني كل الأمنيات بالخير.

ولا أنسى أن اتقد بشكري وامتناني وعرفاني إلى لاعبي منتخب مدارس الشمال فـــي كـــرة السلة الذين ما بخلوا علي بوقتهم وجهدهم،وحبي واحترامي وتقديري إلى الأصدقاء موسى مـــرار، وائل طميزي،غيث ناصيف،وسام إطميزه،معتصم أبـــو عليا،عبـــد الهـــادي الـــسعدي،يوسف أبـــو ريدة،عثمان أبو زرقة، هشام أبو طه، بشير الطل.

فهرس المحتويات

قائمة الجداول

قائمة الأشكال

قائمة الملاحق

الملخص

الطل،مصطفى:اثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة السلة.رسالة ماجستير ،جامعة اليرموك٢٠٠٦(المشرف: أ.د. وليد المارديني).

هدفت هذه الدراسة لتعرف الى تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض الصفات البدنيـة (الرشاقة، السرعة، القوة المميزة بالسرعة)والتعرف الى الفروق بين القياسين القبلي والبعدي المباشر والمؤجل لأثر البرنامج التدريبي المقترح،اختيرت عينة الدراسة بالطريقة العمدية من (١٥)لاعبـا يمثلون منتخب مدارس الشمال لكرة السلة ثم التأكد من تكافؤ المجموعة في كل من الطول والوزن والعمر ،ثم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لمدة ثمانية أسابيع، ثم اجري اختبـار (ت) لمعرفـة الفروق بين القياس القبلي والبعدي المباشر على المتغيرات قيد الدراسة،وبعد أربع أسابيع تم اخـذ القياسات البعدية المؤجلة. وتم بعدها إجراء اختبار (ت) لمعرفة الفروق بين القياس البعدي المباشر والمؤجل على المتغيرات قيد الدراسة،أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق بين القياسين القبلـي والبعدي المباشر على المتغيرات قيد الدراسة ولصالح البعـدي باسـتثناء صـفة القـوة المميـزة بالسرعة،كما أشارت النتائج أيضاً إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعـدي المباشر والبعدي المؤجل على متغيري السرعة والرشاقة،في حين كان هناك فروقا دالة إحـصائية لمتغير الرشاقة ولصالح القياس المؤجل،كما يوصي الباحث بزيادة الزمن المخصص لصفة القـوة المميزة بالسرعة.

الكلمات المفتاحية: البرنامج التدريبي، كرة السلة.

الفصل الأول

مقدمة الدراسة:

مشكلة الدراسة وأهميتها:

أهداف الدراسة:

فروض الدراسة:

مجالات الدراسة:

الفصل الأول

المقدمة:

تسعى الدول المتقدمة لبذل أقصى طاقاتها لتحقيق أهداف وإعداد قدرات الناشئين على أسس علمية واضحة باعتبارهم القاعدة الأساسية للتقدم في انجاز النتائج الرياضية، ولما كان قطاع الناشئين في رياضة كرة السلة تعتبر النواة الأساسية التي تمد المنتخبات القومية بالعناصر المتميزة والتي كان لها القدرة على تمثيل الوطن في المحافل الدولية،وتعتبر كرة السلة من أوسع الألعاب انتشارا في العالم من جهة عدد المتفرجين واللاعبين وهي اللعبة الشعبية في كثير من دول العالم حالياً، وتعد في كثير من دول العالم المنافس الوحيد لرياضة كرة القدم من حيث عدد اللاعبين والمشاهدين، وذلك لما تمتاز به اللعبة من إيقاع سريع ومناورات مستمرة ومتواصلة بين الهجوم والدفاع طيلة شوطي المباراة. (فوزي و سلامة، ١٩٨٦).

كما خطت كرة السلة في السنوات الأخيرة خطوات واسعة نتيجة التقدم العلمي والتكنولوجي والذي أفاد عملية البحث العلمي في متناولها وسائل تنمية اللعبة وتطوير الأداء ورفع المستوى الفني للعب بعيدا عن الاجتهادات الشخصية واعتمادا على البحث العلمي ونتائجه أثناء المنافسات. علاوي (١٩٩٢) وهذا ما أكده عبد الفتاح وحسنين.(١٩٩٧) أن التمتع بالكفاءة البدنية يمكن لاعب كرة السلة من القيام بمهامه بأقصى شدة مع الاقتصاد بالجهد المبذول، ولقد توصل العلماء إلى أن الشباب يختارون الأنشطة الرياضية التي تعتمد على عناصر السرعة والتحمل والمرونة والتي أثبتت الأبحاث التجريبية العلمية انه يمكن الاحتفاظ بها عند مستواها الأقصى لفترة كبيرة.(حسين١٩٩٨).

أن لعبة كرة السلة بما تتضمنه من مهارات حركية متنوعة تتطلب من ممارسيها امتلاك عدد من القدرات الحركية الخاصة وبشكل خاص التوافق العضلي العصبي والرشاقة والقوة المميزة بالسرعة.(زيدان، ١٩٩٨). والجدير بالذكر أن الصفات البدنية تتأثر وتؤثر على تطوير مستوى الأداء المهاري للاعب كرة السلة، فأشار هيوارد (Heyward,1998) وكذلك دافيز وآخرون (Davis.et.all,2000) إلى أن وصول الفرد يتأثر بتنمية القوة العضلية والتي هي إحدى أهم عناصر اللياقة البدنية الأخرى كالسرعة والتحمل والرشاقة .حيث عرف حماد(٢٠٠١) التدريب الرياضي بأنه سلسلة من العمليات التعليمية والتنموية والتربوية التي تهدف إلى تنشئة وصقل اللاعبين واللاعبات والفرق الرياضية من خلال التخطيط العلمي والقيادة التطبيقية والميدانية، بهدف تحقيق أعلى مستوى بدني ومهاري ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية.

✓ ويعتبر الإعداد البدني من الأركان الرئيسية للعملية التدريبية التي يقع عليها عبء تنمية وتهيئة اللاعب لممارسة أي نشاط حركي بصورة متكاملة والوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الرياضية العليا لما له من تأثير فعال على تنمية الصفات البدنية الأساسية والقدرات الحركية اللازمة لممارسة النشاط الرياضي المختار.(حسن ،٢٠٠٤) .

كما يعتبر التخطيط بالنسبة لعمليات التدريب الرياضي من الأسس الهامة لضمان العمل على رفع المستوى الرياضي، فالوصول إلى المستويات الرياضية العالية لا يأتي جزافا بل من خلال التدريب المنظم لفترة طويلة وهذا يعطي أهمية بالغة للدور الذي يليه للمكونات المهارية للعبة سواء كانت هجومية أو دفاعية بما يناسبها من مكونات بدنية لا يمكن أن تتوفر إلا إذا كان التخطيط للتدريب تخطيطا علميا مبني على خصوصية التدريب للنشاط (Brain,1997،درويش،٢٠٠٢).

مشكلة الدراسة وأهميتها:

تكمن أهمية هذه الدراسة في التأكيد على تنمية بعض الصفات البدنية الخاصة بلاعبي كـرة السلة وعدم التغاضي عن تنمية بعض الصفات البدنية خلال التدريب وذلك أن بعض المدربين قـد توقفوا عن أداء الإعداد البدني خلال الموسم حتى يتفرغ للإعداد المهاري والخططي اعتقادا منهم أن الصفات البدنية تأتي من خلال المباريات وهذا يعتبر في غاية الخطورة حيث أن الجهد المبذول أثناء المباريات لا يكفي للاحتفاظ بمستوى كفاءة كافة عناصر اللياقة البدنية مما يـسبب الكثيـر مـن الإصابات خلال ونهاية الموسم التدريبي علاوة على ظهور التعب مبكراً،(الجميلي،٢٠٠٢) .

كما أن اللياقة البدنية مهمة لتعليم العديد من المهارات المعقـدة وفـي هـذا المجـال يتفـق اجـم (Ejem,1983) مع الكاتب.(١٩٨٠)، إلى أن اللياقة البدنية تعتبر عنصرا هاما وأساسياً في بنـاء وتقدم اللاعب، وتحسن اللياقة البدنية يعني تحسن أداء المهارات والخطط وهي عامل مهم ومـساعد على تعلم المهارات الجديدة والمعقدة بأسرع وقت وبأقل مدة زمنية.

ويرى الباحث أن التعديلات التي تجري في قانون كرة السلة من حين لآخر تشكل عبئا على المدربين للعمل على تطوير عناصر اللياقة البدنية وخاصة الناشئين منهم كـونهم أكثـر اسـتعدادا للتطور والاستفادة، ومن خلال اطلاع الباحث على المراجع والدراسات والأبحـاث لاحـظ نـدرة الأبحاث التي استخدمت برامج تدريبية مصممة تهتم بتكامل عناصر اللياقة البدنية وخاصة القيـاس التتبعي (المؤجل) لذا قام الباحث بتصميم برنامج تدريبي لتحسين المستوى البدني لدى ناشئ كـرة السلة حيث تم اخذ أهم عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة السلة التـي اجمـع عليهـا الخبـراء والمراجع العلمية المتخصصة، آخذاً بعين الاعتبار القياس التتبعي.

ومن خلال خبرة الباحث في مجال كرة السلة كمدرباً ولاعبا سابقا، لاحظ أيضاً بان العديد من مدربي كرة السلة لا يستخدمون الأسس العلمية بشكل صحيح في تطبيق الأحمال التدريبية مما ينعكس سلبا على أداء الفريق ونتائجه.

أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة للتعرف إلى:

- اثر البرنامج التدريبي المقترح في تنمية وتطوير اهم الصفات البدنية الهامة لدى السرعة ،الرشاقة،القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة السلة.
- تحديد دلالة الفروق بين القياس البعدي المباشروالقياس المؤجل لدى عينة الدراسة ومدى احتفاظ عينة الدراسة بالصفات البدنية بعد شهر من إنتهاء تطبيق البرنامج .

فرضيات الدراسة:

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (a≥ ٠,٠٥)بين القياسين القبلي والبعدي المباشر في مستوى اهم الصفات البدنية(السرعة،الرشاقة،القوة المميزة بالسرعة) لدى لاعبي كرة السلة

٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (a≥٠,٠٥)بين القياسين البعدي المباشر والقياس التتبعي (المؤجل) في مستوى أهم الصفات البدنية (السرعة، الرشاقة، القوة المميزة بالسرعة) عند لاعبي كرة السلة .

مجالات الدراسة:

١- المجال البشري: عينة الدراسة المتمثلة بالمنتخب المدرسي لمنطقة الشمال.

٢- المجال الزماني: أجريت هذه الدراسة بالفترة الزمنية من ٩/٣-٨/٥/٢٠٠٦.

٣- المجال المكاني: صالة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك ومضمار كليـــة التربيـــة الرياضية.

الفصل الثاني

الأدب النظري والدراسات السابقة

الفصل الثاني

أولا: الأدب النظري

التدريب الرياضي وتخطيط العملية التدريبية:

تختلف النظرة إلى عملية التدريب الرياضي باختلاف الأنظمة والفلسفات التي ينتمي إليها المجتمع والتي تحدد اتجاهات عملية التدريب،ولكن هناك إطارا عاما يحدد مسار عملية التدريب الرياضي بتحقيق زيادة كفاءة اللاعب واستعداداته للوصول به إلى أعلى المستويات في النشاط الرياضي الممارس.

وفي ضوء ذلك تعددت التعاريف للتدريب الرياضي منها ما قدمه هارا بأن التدريب الرياضي صورة لإعداد اللاعب للوصول إلى المستويات العالية.

في حين يرى هارا أن التدريب الرياضي عملية خاصة منظمة للتربية البدنية الشاملة التي تخضع للأسس العلمية وخاصة التربوية، والتي تهدف إلى الوصول إلى المستويات العالية في النشاط الممارس.(البشتاوي والخواجا٢٠٠٥).

إن الهدف الرئيسي من التدريب الرياضي هو محاولة الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من الأنشطة الرياضية.وعلى ذلك فالتدريب الرياضي يشكل أساس ما يسمى برياضة المستويات أو رياضة البطولات أي ممارسة النشاط الرياضي بغرض تحقيق أحسن ما يمكن من مستوى رياضي في البطولات أو المنافسات الرياضية المختلفة.ولكي يمكن تحقيق هذا الهدف فأن التدريب الرياضي يسعى إلى تنمية وتطوير كل من القوى البدنية كالقوة العضلية والسرعة والرشاقة، التحمل ...الخ والقوى الفنية (كالمهارات الحركية الرياضية والقدرات الخططية

والقوى النفسية) للفرد الرياضي ومحاولة استخدامها وتوجيهها نحو تحقيق أعلى مستوى ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية. (علاوي، ١٩٩٢).

يعتبر التدريب الرياضي مثل معظم نشاطات الإنسان المركبة فيجب أن يكون منظما ومخططا بطريقة جيدة لكي يؤدي إلى تحسين مستوى الأداء و يهدف التدريب الرياضي في كرة السلة إلى الوصول باللاعب إلى المستويات الرياضية العالية من خلال رفع قابلية الجسم من النواحي الفسيولوجية والنفسية والعقلية التي يتطلبها التدريب الرياضي. وتنمية المهارات الأساسية التي تساعد في تحقيق اللاعب للإنجاز الرياضي إضافة إلى المتطلبات الأخرى. (حمودات و جاسم١٩٨٧).ومن ناحية أخرى فأن التخطيط للعملية التدريبية يعكس التنظيم الجيد والإجراءات العلمية والمنهجية والتي تساعد الرياضيين على إظهار مستويات متقدمة خلال التدريب والمنافسات، ومن ثم فأن عملية التخطيط تعتبر الأداة الأكثر أهمية التي يستفيد منها المدرب في محاولته لتنفيذ برنامج تدريبي ذو مستوى تنظيمي جيد وكلما كان المدرب منظما في تخطيطه للتدريب دل ذلك على مدى عطائه. (الجبالي، ٢٠٠٣).

فالتخطيط يعتبر الوسيلة الأساسية والضرورية لتطوير أداء اللاعبين والفريق،ولما كان التدريب هو الوسيلة الرئيسية للوصول لهذا التطور في أدائهم،كان لزاما تخطيط التدريب ضمانا لأحداث أفضل درجة ممكنة في المستوى وتقدمه. (البيك و أبو زيد ٢٠٠٣).

ولكي يصبح التخطيط جيدا يراعى ما يلي:

- تحديد الأهداف ووسائل تنفيذها .
- جمع البيانات والإحصائيات (عن قدرات اللاعبين والفريق والإمكانات ...)الخ.
- وضع مجموعة من الخطط البديلة والمفاضلة بينها .

- تقسيم الخطة المختارة بشكل رئيسي إلى خطط فرعية لتنفيذ كل منها ووضع أولويات التنفيذ.
- متابعة الخطة وتقييمها. (إبراهيم و بو عباس، ٢٠٠١).
- وتتطلب عملية تخطيط التدريب ضرورة الإلمام التام بالأسس النظرية والعلميسة لعلم التدريب الرياضي بالإضافة إلى العديد من العلوم الطبيعية والإنسانية المرتبطة بالتدريب وذلك لضمان الارتقاء بمستوى اللاعب وتحقيق النتائج المرجوة. (إسماعيل،٢٠٠٣)

تخطيط الوحدة التدريبية:

ومهما اختلفت الدوائر تبقى الوحدة التدريبية الوسيلة الفعالة لتحقيق أهداف تلك المرحلة التدريبية المخطط لبلوغها .وانطلاقا من الأهداف فأن جميع الوحدات تنقسم إلى وحدات تعليمية وتعليمية تدريبية وتدريسية وتدريبية واختباريه وتنافسية ويتفق كل من والبشتاوي والخواجا، (٢٠٠٥) الجبالي (٢٠٠٣) و علاوي (١٩٩٢)على أن الوحدة التدريبية تنقسم إلى ثلاثة أجزاء هي:

١- الإعداد (الإحماء).

٢- الجزء الرئيسي.

٣- الجزء الختامي .

ويرى (الهرهوري، ١٩٩٤) أن الوحدة التدريبية تعد النواة الأساسية لتكوين الدوائر التدريبية على اختلاف أنواعها. ومهما اختلفت الدوائر تبقى الوحدة التدريبية الوسيلة الفعالة لتحقيق أهداف تلك المرحلة التدريبية المخطط لبلوغها. وانطلاقا من الأهداف فأن جميع الوحدات تنقسم إلى وحدات تعليمية وتعليمية تدريبية وتدريسية وتدريبية واختباريه وتنافسية.

١- الجزء الإعدادي:

يطلق على الجزء الأول من الوحدة التدريبية في المجال الرياضي، العديد من المصطلحات كالإحماء والتسخين،فترة ما قبل الحمل، المقدمة، الإعداد وغير ذلك.

ويهدف هذا الجزء من الوحدة التدريبية بصفة أساسية إلى إعداد وتهيئة الفرد من جميع النواحي للجزء الأساسي من الوحدة التدريبية.

ويمكن تلخيص أهم الواجبات التي يهدف إليها الجزء الإعدادي من الوحدة التدريبية كمايلي:

أ- الاسترخاء:

- العمل على إكساب العضلات الاسترخاء والمرونة والمطاطية اللازمة.

ب-الإحماء:

- العمل على زيادة سرعة ضربات القلب وزيادة كمية ما يدفع من الدم في كل ضربة.
- العمل على رفع درجة حرارة الجسم.
- العمل على زيادة سرعة التهوية وذلك بزيادة كمية الهواء المستنشق حتى يصبح التنفس أسرع وأعمق.

ت-التنظيم الحركي:

- الإعداد والتهيئة للمهارات الحركية الخاصة.
- محاولة الوصول لأقصى قدرة استجابة لرد الفعل.

ث-الناحية النفسية:

- الاستثارة الانفعالية الإيجابية لممارسة التدريب.
- محاولة خلق استعداد نفسي للتدريب.

وينقسم الجزء الإعدادي إلى إعداد عام وإعداد خاص:

أ- الإعداد العام:

يهدف إلى رفع درجة استعداد أجهزة وأعضاء جسم الفرد لممارسة العمل وإيقاظ الاستعدادات النفسية للفرد وغالبا ما يستخدم في هذا الجزء تمرينات المشي والجري بأنواعها المختلفة مع ارتباطها بالتمرينات البنائية العامة التي تعمل على اكساب العضلات الارتخاء والمرونة والمطاطية اللازمة.

ب-الإعداد الخاص:

يهدف مباشرة إلى إعداد الفرد للواجب الذي سوف يقوم بممارسته أولا في بداية الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية.ويستخدم في هذا الجزء التمرينات الخاصة وتمرينات المنافسة. يجب ملاحظة الارتفاع التدريجي في الحمل لضمان انتقال تدريجي للجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية.(البشتاوي والخواجا،٢٠٠٥).

- الجزء الرئيسي:

هو الجزء الخاص بتنفيذ أغراض الوحدة التدريبية،وذلك بعد أداء الإحماء اللازم، وفي هذا الجزء يجب إعطاء إحدى الواجبات التالية، تعلم المهارات الفنية،الواجبات الخططية، وتنمية المتطلبات البدنية وزيادة قوة الإرادة، وتعتمد هذه المرحلة بصفة أساسية على درجة التدريب، نوع الرياضة، الجنس،والسن والمرحلة التدريبية. (الجبالي، ٢٠٠٣)

- الجزء الختامي:

تنفيذ مكونات الجزء الرئيسي، ويهدف المدرب هنا لاستخدام التدرج في انخفاض شدة الأحمال بالإضافة لرجوع اللاعب للحالة التي كان عليها قبل بدء الجزء التمهيدي من الوحدة

التدريبية وهنا يستخدم المدرب تمرينات الاسترخاء وكذلك الدورانات والمرجحات وخلال هذه الفترة من التهدئة يتم زيادة معدل الراحة وإمكانية انخفاض معدل اللاكتات في الدم.(إبراهيم وبوعباس٢٠٠١)

ماهية وأهمية الصفات البدنية الخاصة بكرة السلة:

تعتبر الصفات البدنية الخاصة بلاعبي كرة السلة السرعة،الرشاقة،القوة المميزة بالسرعة،من أهم الصفات البدنية التي يجب أن يمتلكها لاعب كرة السلة لما لها من اثر على تحسين الأداء لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد(كرة السلة) لذلك لابد من العمل على دوام تطويرها لأقصى مدى حتى يمكن الوصول بالفرد الرياضي لأعلى المستويات الرياضية لنوع النشاط الرياضي الممارس.

هناك بعض المبادئ العامة التي يجب على المدرب الرياضي مراعاتها حتى يمكن تنمية الصفات البدنية لأقصى حد ممكن أثناء عملية الإعداد البدني ومن أهم هذه الأسس العامة لتنمية الصفات البدنية ما يلي:

١-التوقيت الصحيح لتكرار الحمل.

أثبتت التجارب أن قدرة الفرد على العمل والأداء أثناء ممارسته للنشاط البدني تمر في أربعة مراحل هامة هي:

- مرحلة استنفاذ الجهد : عند قيام الفرد بمجهود بدني فأنه يستنفذ طاقة وجهد وتنخفض قدرته على العمل تدريجيا، وتظهر عليه الأعراض المختلفة للتعب.

- مرحلة استعادة الشفاء: عندما يعقب المجهود البدني المبذول توقف الفرد عن العمل أي الانتقال من فترة الحمل إلى فترة الراحة فأننا نجد أن قدرة الفرد تعود تدريجيا إلى حالتها الأولى التي بدأت منها.

- مرحلة زيادة استعادة الشفاء: باستمرار فترة الراحة نجذ أن الفرد يمر في مرحلة تزداد فيها قدرته عما كانت عليه في البداية، وتعرف هذه الفترة بمرحلة" زيادة استعادة الشفاء "

- مرحلة العودة لنقطة البداية: إذا طالت فترة الراحة أكثر من اللازم فأن قدرة الفرد تعود مرة ثانية إلى حالتها الأولى.

وفي ما يلي بعض الطرق المتبعة في تنمية هذه الصفات:

أولا: السرعة:

تمثل السرعة إحدى القدرات البدنية الهامسة والمتطلبسات السضرورية لمعظسم الأنسشطة الرياضية، حيث تساعد على امتلاك اللاعب المقدرة على الأداء بأقصى سرعة.

حيث عرف البيك و إبراهيم(١٩٩٦)السرعة على أنها القدرة على أداء حركة بدنية أو مجموعة حركات محددة في اقل زمن وتقسم إلى ثلاث أشكال وهي:

١- سرعة الانتقال: والتي تتمثل في تكرار أداء حركات مماثلة للانتقال من مكان إلى أخر.

٢- سرعة الحركة: وتتمثل في انقباض عضلة أو مجموعة عضلية لأداء حركة معينة في اقل زمن ممكن.

٣- سرعة الاستجابة: ويقصد بها سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة لظهور موقف معين خلال المباراة.

يعرف ديك، (Deek,1980) السرعة على أنها القدرة على تحريك أطراف الجسم أو جزء منه أو الجسم ككل في اقل زمن ممكن.

تنمية سرعة الانتقال:

تمثل سرعة الانتقال أهمية قصوى في جميع منافسات المسافات القصيرة والمتوسطة لأنواع الأنشطة الرياضية التي تشتمل على الحركات المتماثلة والمتكررة .كما تلعب دور هاما أيضا في معظم الألعاب الرياضية ككرة القدم وكرة السلة وكرة اليد وغيرها.

وينصح الخبراء بمراعاة النقاط التالية في غضون عملية التدريب على سرعة الانتقال:

أ- بالنسبة لشدة الحمل:

التدريب باستخدام السرعة الأقل من القصوى حتى السرعة القصوى، مع مراعاة الايؤدي ذلك إلى التقلص العضلي، وان يتم الأداء الحركي بالتوقيت الصحيح والانسيابية والاسترخاء.

ب- بالنسبة لحجم الحمل:

ويتفق حسين(١٩٩٨) مع علاوي (١٩٩٢) إن التدريب باستخدام المسافات القصيرة، مع مراعاة ألا يؤدي ذلك إلى هبوط مستوى السرعة نتيجة للتعب. وينبغي أن يتميز حجم التدريب في غضون الوحدة التدريبية الواحدة بالقلة.بالنسبة للاعبي الألعاب الرياضية ككرة السلة أو كرة اليد فيكون التدريب على مسافات تتراوح ما بين ١٠-٢٠م.

بالنسبة لفترة الراحة بين كل تمرين وآخر بحيث تسمح للفرد باستعادة الشفاء. وتتراوح غالبا ما بين ٢-٥ دقائق وعموما يتناسب ذلك مع نوع التمرين الذي يؤديه الفرد وما يتميز به من شدة وحجم. وينبغي مراعاة عدم حدوث هبوط في مستوى سرعة الفرد في حالة تكرار التمرين وينبغي

ملاحظة تنمية سرعة الانتقال بالنسبة للاعبي الألعاب الرياضية بدون استخدام اداء اللعب أي عدم استخدام الكرة في العاب كرة القدم وكرة السلة وكرة اليد.(علاوي،١٩٩٢).

ثانيا:الرشاقة:

تعد صفة الرشاقة من أهم الصفات البدنية اللازمة لحركة الإنسان بشكل عام والنجاح والنجاح في المجال الرياضي بشكل خاص،حيث أنها تلعب دورا بارزا في تطوير النتائج في مختلف الفعاليات، وعلاوة على أهميتها في إتقان الأداء الحركي، فأن الرشاقة ترتبط بجميع الصفات البدنية الأخرى،مما يساعد على ضبط الأداء الحركي الصحيح(خريبط،١٩٩٨).

وتعتبر الرشاقة من أصعب الصفات البدنية والحركية،إذ ترتبط بجميع الصفات البدنية والحركية،كما ترتبط بجميع المهارات الحركية الخاصة بالفعاليات الرياضية ماتفيف(Matveev,1998).وتعد الرشاقة من أهم الصفات البدنية والحركية التي يحتاجها الفرد الرياضي لربط المهارات الرياضية بشكل متسلسل مثل الجمل الحركية في الجمباز أو في أداء حركات في ظروف طارئة وتحتاج إلى دقة مثل بعض الألعاب الجماعية، (Smolensky,1996).

وتؤكد البحوث والدراسات بأن الرشاقة صفة مركبة وتتكون من دقة الحركة، وتوقيتها في الهواء،والقدرة على تغيير التوافق الحركي تبعا لتغيير الظروف الخارجية.

وتنظر جونثان (Jonathan,1994) إلى أن الجسم الرشيق على انه الجسم القوي والمتزن الذي عنده القدرة على التحمل، كما يعتبر اكبلوم (Ekblom,1994) أن القدرة على الالتفاف بسرعة والمراوغة مسميات للتناسق الحركي وتعتبر معيارا للرشاقة.

ويشير ماتفيف (Matveev,1998) إلى انه عند تطوير صفة الرشاقة يجب العمل على إكساب الرياضي عدد كبير من المهارات الحركية المختلفة،وأداء هذه المهارات الحركية المكتسبة تحت ظروف متعددة ومتنوعة، مما يساعد على تطوير وتنمية صفة الرشاقة لدى الفرد الرياضي.

ويشيرالبيك و إبراهيم(١٩٩٦) إلى أن الرياضي يحتاج إلى الرشاقة للنجاح في إدماج عدة مهارات حركية في إطار واحد،أو في أداء حركات بدقة عالية تحت ظروف متغيرة كما هو الحال في كرة السلة. لذلك يجب علينا أن ندرك أن الرشاقة الخاصة تساعد على اكساب اللاعب لقاعدة أساسية يستطيع الانطلاق لإتقان النواحي الفنية الخاصة بكرة السلة والتي تتطلب هذه الصفة.

القوة المميزة بالسرعة(القوة الانفجارية):

ويعرف هارا (Harre,1990) القوة المميزة بالسرعة على أنها قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومة تتطلب درجة عالية من الانقباض العضلي .

ويشيرالبيك وإبراهيم(١٩٩٦)إلى أن القوة المميزة بالسرعة تعد من أهم المتطلبات للاعب كرة السلة ولاعبي الألعاب الجماعية بشكل عام .

وتعتبر القوة المميزة بالسرعة من الصفات البدنية الضرورية في بعض أنواع الأنشطة الضرورية مثل الرمي والوثب...الخ. وكذلك في الألعاب الرياضية مثل كرة القدم وكرة السلة وكرة الطائرة، فعلى سبيل المثال يحتاج لاعب كرة السلة صفة القوة المميزة بالسرعة لعضلات الساقين حتى يستطيع الوثب عاليا لالتقاط الكرة والتصويب.(علاوي،١٩٩٢).

ومن أهم الأساليب الحديثة لتطوير القوة الانفجارية لعضلات الرجلين مثلا أن يثب اللاعب من فوق مكان مرتفع إلى الأرض ثم من الوثب مباشرة إلى مكان مرتفع آخر، وهذا ما يسمى بالتدريب الاستسلامي القهري.(البيك وابوزيد٢٠٠٣).

طرق تنمية القوة الانفجارية:

أولا: تنمية القوة الانفجارية باستخدام الأثقال:

اهتم الكثير من الباحثين عند تنمية القوة الانفجارية باستخدام أسلوب الأثقال واعتبروه احد الأساليب المهمة التي يجب أن يعتمدها المدرب واتفق كل من (رموز،ياتشكوف،هوسك،وارينيهام) على أن أفضل أسلوب لتنمية القوة المميزة بالسرعة والانفجارية يكون باستخدام الأثقال لتدريب المجاميع العضلية العاملة بالنشاط الممارس علاء الدين وآخرون،(١٩٨٠)ويوصي أيضا كل من (كامبيتا، وياسين، تايلور) بتدريبات الأثقال لتنمية القوة المميزة بالسرعة والانفجارية. (إسماعيل،١٩٩٦).

ثانيا: تنمية القوة الانفجارية باستخدام وزن الجسم:

يرى بعض المختصين أن القوة الانفجارية يمكن تنميتها باستخدام وزن الجسم فقط أي أن وزن الرياضي هو المقاومة التي ينفذ الحركة ضدها مثل تمارين العقلة والسلالم وتمارين القفز على أن يدخل عامل الزمن مقياسا لمدى التقدم. (ماهر،١٩٧٠) ويمكن تنميتها أيضا من خلال تمارين القفز العمودي والتي تؤدي على شكل حجلات وقفزات في المكان أو للأمام من خلال رجل واحدة أو بكلتا الرجلين على أن يتم التأكيد على القفز للأعلى بأقصى جهد (الجابر، ٢٠٠٠)، وبإمكان المدرب استعمال حمل إضافي لوزن الجسم عند تنمية القوة الانفجارية. (المندلاوي وآخرون، ١٩٩٦)

ثالثاً: تنمية القوة الانفجارية باستخدام القفز العمودي:

يعتبر هذا الأسلوب من الأساليب المهمة لتنمية القوة الانفجارية ويمكن تعريفه :انه السقوط العمودي من منصه وعند الهبوط يتهيأ القافز مباشرة بثني ركبتيه ومدهما بأقصى قوة انفجارية ممكنة للأعلى. (جبارة،٢٠٠١). وقد اشار حسن(١٩٨٣)الى ان أسلوب القفز العميق (بالضرب) وهذا يعتمد على السقوط من مكان مرتفع برجل واحدة أو بكلتا الرجلين إلى لأرض تليها عملية قفز عمودي إلى الأعلى او للأمام بقوة وسرعة عاليتين والتي تأتي في مقدمة الطرق المستخدمة لتنمية القوة الانفجارية.

ثانيا : الدراسات السابقة

لقد اجريت العديد من الدراسات في مجال تنمية الصفات البدنية وتحديدا في لعبة كرة السلة في دول عربية واجنبية ولم تتناول هذه الدراسات القياس التتبعي على حد علم الباحث.

قامت موسى (١٩٨٣م) بدراسة تهدف إلى التعرف على تأثير تنمية القدرة العضلية على قوة ودقه للتصويب في كرة اليد. وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وقد أجرى البحث على عينة قوامها (٧٠) طالبه من طالبات الصف الثاني تم تقسيمهم إلى مجموعه تجريبية أولى وطبق عليها برنامج القدرة العضلية بالاضافة البرنامج التقليدي بالكلية و مجموعه تجريبية ثانيه طبق عليها البرنامج التقليدي بالكلية وكانت من أهم النتائج أن البرنامج التجريبي كان فعالاً على تنمية القدرة العضلية , وان تنمية القدرة العضلية عن طريق استخدام الأثقال يؤدي إلى تحسن في القوه ودقه التصويب على مرمى كرة اليد.

قام حماده (١٩٨٣م) بدراسة تهدف إلى إعداد برنامج تدريبي مقترح لتنمية القدرة العضلية لدى ناشئي كرة اليد والتعرف على اثر البرنامج على مستوى مهارة التصويب بالوثب لأعلى , وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي . وقد أجرى البحث على عينة قوامها (١٧٥)لاعب تم تقسيمهم إلى مجموعتين (تجريبية ــ ضابطه) وكان من أهم النتائج أن البرنامج يؤدي إلى تنمية القدرة العضلية وإلى ارتفاع مستوى دقة التصويب وإلى زيادة فاعلية التصويب والقدرة على الوثب لأعلى والتحسن بالنسبة للصفات البدنية المختلفة.

أجرى عبد الحليم (١٩٨٦) دراسة هدفت لمعرفة تأثير تنمية القوة المميزة بالسرعة بأساليب مختلفة على المستوى الرقمي في الوثب الطويل للناشئين تحت سن ١٥ سنةحيث هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أفضل الأساليب المستخدمة لتنمية القوة المميزة بالسرعة للمجموعات

العضلية العاملة في الوثب الطويل على المستوى الرقمي للناشئين، وقد أجريت الدراسة على لاعبي الوثب الطويل بمركز تدريب الناشئين بإدارة المتنزه التعليمية بالإسكندرية وعددهم (٤٨) لاعبا وقد أوصى الباحث بالاهتمام بتنمية القوة المميزة بالسرعة للمجموعات العضلية العاملة في الوثب الطويل واستخدام الأسلوب الاستسلامي القهري للعمل العضلي عند تنمية القوة المميزة بالسرعة.

أجرت مصطفى (١٩٨٩)دراسة تهدف إلى التعرف تأثير التدريب الدائري على المستوى البدني والمستوى المهاري لناشئات كرة السلة،وكانت عينة البحث مكونة من (٤٠) ناشئة تحت سن (١٥) وتم تقسيمهن إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية واستخدمت في تدريباتها التدريب الدائري، واستخدمت المنهج التجريبي وأسفرت نتائج البحث عن أن استخدام أساليب التدريب الحديثة لها تأثير مباشر في تنمية عناصر اللياقة البدنية للاعبات، وأسفرت النتائج كذلك إلى أن ارتفاع مستوى اللاعبة بدنيا يرفع بالضرورة المستوى المهاري

أجرى الجابر(١٩٩٠)دراسة بعنوان برنامج تدريبي مقترح لتطوير الجانب البدني المهاري لناشىء كرة القدم"هدفت الدراسة الى تحديد اثر البرنامج المقترح في تطوير الجانب المهاري والبدني للاعبي المرحله السنيه (١٣) سنه في كرة القدم . واظهرت النتائج ان للبرنامج التدريبي المقترح اثر ايجابي بدلالة احصائيه عند مستوى دلالة ٠،٠١ على التقدم بالجانب المهاري والبدني.

أجرت عبد المقصود(١٩٩٠)دراسة هدفت إلى التعرف على تأثير أسلوب دوائر المحطات على بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلعبة كرة السلة ومستوى الأداء المهاري، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين تجريبية وضابطة قد بلغ عدد العينة (٨٠) طالبة، تم اختيارهم عشوائيا من طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، وقد أظهرت

الدراسة تقدما في عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة السلة للمجموعة التجريبية على الضابطة فـي جميع الاختبارات المهارية لكرة السلة.

أجرى عادل (١٩٩٣) دراسة هدفت إلى التعرف على اثر استخدام نموذجين من التـدريب على تحسين أداء الوثب العمودي والاقعاء النصفي لدى الإناث، اشتملت العينة على ٤٥ طالبة مـن طالبات كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية .أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبيتين الأولى والثانية في أداء الوثب لعامودي ولـصالح المجموعـة التجريبيـة الثانية،في حين لم تظهر فروقات معنوية مابين التجريبية والمجموعة الـضابطة فـي أداء الاقعـاء النصفي ولصالح المجموعة التجريبية الثانية

أجرى شريف (١٩٩٠) دراسة تهدف إلى التعرف تأثير برنامج تطبيقي مقتـرح لتنميـة بعض عناصر اللياقة البدنية على المستوى المهاري لناشئ كرة اليد وهدفت الدراسة إلـى وضـع برنامج تدريبي لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية عن طريق التدريبات التطبيقيـة،والتعرف علـى تأثير البرنامج التدريبي المقدم على تنمية عناصر اللياقة البدنية لعينة البحث، وبلغـت العينـة ٦٠ لاعبا، وأظهرت النتائج أن البرنامج التطبيقي الموضوع من قبل الباحث قد اثر ايجابياً على عناصر اللياقة البدنية الخاصة المختارة للاعبين عينة البحث، وأظهرت النتائج أيضا اثر البرنامج التطبيقي على مستوى جميع المهارات الهجومية المختارة في كرة اليد للاعبـين وهـي مهـارات التمريـر والاستلام ــ المحاورة ــ دقة التصويب ــ قوة التصويب ــ المحاورة والتصويب وجود علاقـات بين عناصر اللياقة البدنية والمستوى المهاري.

قام عبد الجواد وآخرون (١٩٩٤) بدراسة تهدف إلى التعرف على اثــر تعلــيم بعــض الوحدات التعليمية المقترحة على بعض عناصر اللياقة البدنية والمهاريه والوظيفية لتلاميذ المرحلــة المتوسطة" وهدفت هذه الدراسة إلى معرفة اثر استخدام طريقة الوحــدات التعليميــة فــي بعــض المهارات الحركية في درس التربية الرياضية لطلاب المرحلة المتوسطة وكانت النتائج انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائيه بين اثر طريقة الوحدات التعليمية والطريقة التقليدية للتربيــة الرياضــية على تحسين عناصر اللياقة البدنية باستثناء عنصر الرشاقة وبلغ حجم العينة (٥٢) تلميذاً قسمت إلى مجموعتين مجموعه تجريبية تطبق الوحدات التعليمية المقترحة والخاصة بمهارات العــاب القــوى ومجموعه ضابطة تطبق الطريقة التقليدية المتبعة والخاصة بمهارات متنوعة وفعاليات مختلفة .

أجرى سيد (١٩٩٥) دراسة تهدف إلى التعرف على برنامج تدريبي بالأثقال فــي فتــرة الأعداد على بعض المتغيرات البدنية والمهاريه للاعبي كرة السلة هدفت الدراسة إلى التعرف على تطوير مستوى الأداء المهاري والبدني للاعبي الدرجة الأولى في كرة السلة "خلال استخدام الأثقال ضمن برنامج فترة الإعداد،والتعرف تأثير التدريب بالأثقال المقترح على بعض عناصــر اللياقــة البدنية الممثلة في القوه العضلية والقوه للميزة بالسرعة والتحمل الخاص والتحمل الدوري التنفسي، واشتملت عينة الدراسة على٢٤ لاعباً لكرة السلة بالدرجة الأولى الممتازة بنادي الرياضي وتــراوح أعمارها ما بين ٢١ إلى ٢٤ سنه، وأظهرت النتائج أن البرنامج الموضوع لكرة السلة بمفــرده أدى إلى تحسين محدود في المهارات الأساسية وعناصر الإعداد البدني للاعبين كما أظهرت النتائج أيضا برنامج تدريب الأثقال المقترح أدى إلى الارتقاء بعناصر الإعداد البدنية وساهم بفاعليه في تحسين مستوى أداء المهارات الأساسية للاعبين وضرورة الارتباط بين برامج تدريب كرة السلة وبــرامج

تدريب الأثقال في فترات الموسم المختلفة لما لها من تأثير ايجابي في الارتقاء بالمستوى البدني والمهاري للاعبين.

أجرى إسماعيل (١٩٩٥) دراسة تهدف إلى التعرف على تأثير تنمية القوة المميزة بالسرعة للذراعين باستخدام كرة السلة المثقلة لتحسين أداء التصوي الثلاثي للاعبي كرة السلة الناشئين" هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير استخدام كرات سلة مثقله على تحسين القوة المميزة بالسرعة للذراعين للاعبين كرة السلة الناشئين ومعرفة تأثير تحسين القوه المميزة بالسرعة الذراعين على تطوير أداء التصويب الثلاثي للاعبين كرة السلة الناشئين،واشتملت العينة على٣٠ لاعباً من نادي سموحة الرياضي بالإسكندرية تحت ١٤ سنه، وأظهرت النتائج إلى أن استخدام كرات السلة المثقلة أدى إلى تحسن معنوي للقوى المميزة بالسرعة للذراعين وأظهرت النتائج أيضا أن المجموعة التجريبية تحسناً معنوياً عن المجموعة الضابطة في أداء التصويب الثلاثي.

قام رضا وآخرون (١٩٩٥) بدراسة تهدف إلى التعرف على تأثير تدريب تمارين القفز العميق على القفز العمودي للاعبي كرة السلة من الدرجة الثانية وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير نوع من أنواع تدريب تمارين القفز المتنوع البايلومترك وهو القفز العميق لتحسين انجاز القفز العمودي عند لاعبي كرة السلة من الدرجة الثانية، واختيرت العينة بطريقة عشوائية من لاعبي كرة السلة لفرق الدرجة الثانية لنادي الطلبة والاعظميه والبالغ عددهم (٢٤) لاعباً وأظهرت النتائج انه توجد فروق ذات دلالة معنوية في مستوى تأثير (١٢) تكراراً ولثلاث مجموعات من تدريب تمارين القفز العميق على انجاز القفز العمودي للاعبي كرة السلة وأظهرت نتائج الدراسة أيضا انه توجد فروق ذات دلالة معنوية بين قياس انجاز القفز العمودي باستعمال مرجحة الذراعين والقفز العمودي بدون استعمال مرجحة الذراعيين.

أجرى حامد (١٩٩٥) دراسة تهدف إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية التحمل اللاهوائي على بعض المتغيرات الفسيولوجية للاعبي كرة السلة وهدفها التعرف على تأثير التحمل اللاهوائي على بعض المتغيرات الفسيولوجية , استخدم المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذو القياس القبلي البعدي وبلغ حجم (٢١) لاعب نتائجها وجود داله إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي في الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين, القدرة اللاهوائيه والهوائية معدل النبض

قامت أمين (١٩٩٥) بدراسة تهدف إلى التعرف على تأثير استخدام برنامج مقترح للتدريب الدائري بطريقة الحمل المستمر على بعض المتغيرات البدنية والمستويات الرقمية على عينة مكونه من ٦٠ طالبه من طالبات السنة الأولى بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة وكان الهدف من هذه الدراسة هو محاوله التعرف على تأثير البرنامج المقترح حيث كانت أهم نتائج هذه الدراسة أن استخدام التدريب الدائري بطريقة الحمل المستمر أكثر تأثيراً وفاعلية في تنمية عناصر اللياقة البدنية ورفع المستويات الرقمية عن الطريقة التقليدية في تدريس مساقات الميدان والمضمار لطالبات الفر قه الأولى بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة اللياقة البدنية وزيادة المستويات الرقمية في مسابقات الميدان والمضمار كما أوصت باستخدام التدريب الدائري كدافع لاستثارة دوافع الطالبات للعمل بجده اكبر من الطريقة التقليدية.

قام برهم وآخرون(١٩٩٥) بدراسة تهدف إلى التعرف على اثر ممارسة التمرينات البدنية باستخدام الأشكال الهندسية على تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية", على عينة بلغت (٥٩) طالبا من طلاب الصف الثالث الابتدائي وقسمت العينة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة ومن أهداف هذه الدراسة معرفة اثر البرنامج على تقدم مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية وقد استنتج

الباحثان انه لا توجد فروق دالة إحصائيا في اختبارات الرشاقة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس ألبعدي

أجرى النمر (١٩٩٨م) دراسة تهدف إلى وضع برنامج لتدريب القوه باستخدام الأثقال الحرة والأجهزة للتعرف على تأثير البرنامج على تنمية القوه والسرعة الانتقالية وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية بلغ قوامها (١٨) لاعبة كرة يد،وتم تطبيق البرنامج (١٢) أسبوعا بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع، وكانت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى زيادة معنوية في القوة العضلية والسرعة الانتقالية.

أجرى محمود(١٩٩٨م) دارسة بهدف التعرف على تأثير تنمية القوه العضلية على مستوى الأداء المهاري لجهاز الحركات الأرضية للناشئين من ٨ ــ ١٠ سنوات واستخدم الباحث المنهج التجريبي تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمديه من لاعبي نادي هيئة قناة السويس التي بلغت قوامها (١٤) ناشئ ثم تقسيمهم إلى مجموعتين أحداهما تجريبية والأخرى ضابطه واستغرق تنفيذ البرنامج ١٢ أسبوعا وكان من أهم النتائج أن البرنامج التدريبي لتنمية القوه العضلية حقق تحسناً في القياسات البعديه للقوه العضلية ومستوى الأداء المهاري.

أجرى (محمد،١٩٩٨) دراسة تهدف إلى التعرف على تأثير بعض الأساليب المقترحة في تطوير القوة الانفجارية للرجلين. هدف البحث إلى معرفة بعض الأساليب المقترحة في تطوير القوة الانفجارية للرجلين، واشتملت عينة البحث على(٣٠) طالبا من طلاب المرحلة الثانية، وقد توصل الباحث إلى أن جميع الأساليب التي تناولها البحث قد ساهمت في تنمية هذه الصفة وبشكل معنوي ولكن الباحث كشف عن عدم وجود أفضلية بين الأساليب التي اعتمدها لتطوير هذه الصفة كما

أظهرت النتائج وجود فروقات معنوية بين الاختبارات المعنوية القبلية والبعدية لكلا الأسلوبين ولصالح الاختبارات البعدية، كما أظهرت النتائج أن الأساليب المقترحة تؤثر معنويا في تطوير القوة الانفجارية لعضلات الرجلين.

أجرى حسن(١٩٩٩م) دراسة تهدف إلى التعرف على تأثير برنامج تمرينات مقترح لكل من (الأثقال ــ البليومترك) على تنمية القدرة العضلية وقوة التصويب ومسافة الطيران أثناء التصويب بالوثب الطويل في كرة اليد واستخدم الباحث المنهج التجريبي وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية والتي بلغ قوامها (٢٨) طالب تم تقسيمهم على مجموعتين تجريبيتين واستغرق تنفيذ البرنامج (٨) أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبيه أسبوعيا وكانت من أهم النتائج أن برنامج التمرينات المقترح لكل من (الأثقال ــ البليومترك) يؤثر ايجابياً على تنمية القدرة العضلية وقوة التصويب ومسافة الطيران أثناء التصويب بالوثب الطويل في كرة اليد .

أجرت اغا(١٩٩٩م) دراسة بهدف التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح بالأثقال على تنمية بعض الصفات البدنية الخاصة ومستوى أداء المهارات الأساسية في الكره الطائرة واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ثم اختيار عينة البحث بالطريقة العمديه والتي بلغ قوامها (٣٠) ناشئه مقسمين إلى مجموعتين(تجريبية ــ ضابطه) وقد استغرق تنفيذ البرنامج (١١) أسبوعا وكان من أهم النتائج وجود فروق دالة احصائيه لصالح القياسات البعديه عن القبلية للمجموعة التجريبية في جميع الفئات البدنية ما عدا الدقة وفي جميع القياسات المهارية .

أجرت درويش (١٩٩٩) دراسة تهدف إلى التعرف على أثر تنمية الرشاقة على مستوى الأداء المهارى لدراسات كرة السلة بكلية التربية الرياضية للبنات.هدفت هذه الدراسة إلى التعرف أهمية عناصر اللياقة البدنية بصفة عامة وصفة الرشاقة بشكل خاص لما له من أهمية كبرى في

لعبة كرة السلة باعتبارها لعبة ديناميكية يتطلب الأداء فيها تحكم اللاعب في حركات جسمه, وهو في أوضاع مختلفة سواء كان على الأرض أو في الهواء بالكرة أو بدون كرة , أو لتغيير اتجاهه بسرعة في أية لحظة حسب متطلبات ومواقف اللعب المختلفة .واشتملت العينة على الطالبات الدارسات لكرة السلة بكلية التربية الرياضية،وأظهرت النتائج أن المستوى المهاري لدى العينة قد تحسن نتيجة التحسن والتطور في عنصر الرشاقة لدى العينة.

أجرى أبو عريضة(١٩٩٩) دراسة هدفت إلى معرفة على تأثير تدريب البليومترك على الوثب لعامودي على ناشئي كرة اليد في محافظة اربد ،إضافة إلى معرفة تأثير اختلاف ارتفاع صندوق الوثب المستخدم على مهارة الوثب لعامودي. وقد اشتملت العينة على ٣٦ لاعبا ناشئا .أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق معنوية مابين القاسين القبلي والبعدي في الوثب لعامودي،ولم تظهر النتائج أية فروقات معنوية بين المجموعات الثلاث في القياسين القبلي والبعدي .وخلصت الدراسة إلى أن التدريب البليومترك أدى إلى تطوير الوثب لعامودي بغض النظر عن اختلاف ارتفاع صندوق الوثب.

أجرى حسن (٢٠٠٢) دراسة تهدف إلى التعرف على تأثير تنمية القوة العضلية على السرعة الانتقالية وسرعة الأداء المهاري والانطلاق للهجوم الخاطف للاعبي كرة اليد. وهدفت هذه الدراسة إلى تصميم برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة العضلية (القوة القصوى، القوة المميزة بالسرعة،تحمل القوة)باستخدام الأثقال للاعبي كرة اليد على أسس علمية وكذلك للتعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الأثقال على تنمية القوة العضلية لدى عينة الدراسة وكذلك معرفة اثر البرنامج على تنمية سرعة الأداء المهاري والهجوم الخاطف واشتملت العينة على(١٦)لاعبا لفريق نادي شركة تكرير البترول بأسيوط، وقد أظهرت النتائج أن البرنامج التدريبي

كان له اثر ايجابي على تنمية القوة العضلية وكذلك على تنمية سرعة لأداء المهاري والهجوم الخاطف لدى عينة الدراسة.

أجرى تمام (٢٠٠٠) دراسة تهدف إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات البليومترى على تنمية القدرة العضلية ومستوى أداء التصويب من القفز للاعبي كرة السلة .يهدف هذا البحث إلى وضع برنامج تدريبي باستخدام تدريبات كل من الأثقال والبليومترك والتعرف على تأثير هذا البرنامج على معدلات النمو في القدرة العضلية لأجزاء الجسم المختلفة , وتأثيرها على معدلات التحسن في مستوى أداء التصويب من القفز , وقد تم هذا البحث على عينة قوامها (١٢) لاعب تم اختيارهم بالطريقة العمدية من لاعبي كرة السلة تحت (١٨) سنه بنادي غزل المحلة والمسجلين بالاتحاد المصري لكرة السلة وقد أستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة مع قياس قبلي وقياس بعدى , وقد تم تطبيق البرنامج المقترح عليهم لمدة ١٢ أسبوع بواقع ٣ وحدات تدريبية أسبوعيا .

وأسفرت نتائج البحث عن أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الأثقال والبليومترك أدى إلى تطوير القوة القصوى والقدرة العضلية لجميع أجزاء الجسم لعينة البحث أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الأثقال والبليومترك أدى إلى تحسين مستوى أداء التصويب من القفز لعينة البحث تراوحت معدلات النمو في القدرة العضلية بين ١٧,٩٢% (لعضلات الجذع الخلفية), ٣١,١٤ % (للكفين والذراعين). معدلات النمو في القدرة العضلية للكتفين والذراعين أكبر من معدلات النمو في القدرة للجذع والقدرة العضلية للرجلين والمقعدة. تراوحت معدلات النمو في القوة القصوى بين ٢٤,٠٨ % (لعضلات الساعد), ١٠٠,٥٠ % (للعضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية) معدلات النمو في القوة القصوى

للرجلين والمقعدة أكبر من معدلات النمو في القوة القصوى للجذع والقوة القصوى للكتفين والذراعين

قام(الوديان،٢٠٠١)بدراسة بعنوان اثر استخدام اسلوب التدريب الدائري بطريقة الحمل الفتري مرتفع الشدة لتنمية بعض الصفات البدنية على تحسين زمن الاداء لسباحي ١٠٠م حرة تحت ١٥سنة" على عينة مكونة من (٣٢)سباحا من منتخب مدينة الحسن للشباب ،حيث قام الباحث بتقسيم عينة الدراسة الى مجموعتين (تجريبية وضابطة)وكان الهدف من الدراسة هو التعرف على اثر استخدام اسلوب التدريب الدائري بطريقة الحمل الفتري مرتفع الشدة على تحسين مستوى الصفات البدنية وزمن الاداء لدى سباحي ١٠٠متر حرة تحت ١٥سنة،وقد اظهرت النتائج الدراسة انه توجد فروق ذات دلالة احصائيا بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية،وان استخدام اسلوب التدريب الدائري بطريقة الحمل الفتري مرتفع الشدة يؤدي الى تحسين مستوى الصفات البدنية وزمن الاداء لسباحي ١٠٠متر تحت ١٥سنة،كما ويؤدي الى حدوث تكيف وظيفي للجهازين الدوري.

أجرت أبو بكر(٢٠٠١) دراسة تهدف إلى التعرف على أثر تدريبات المقاومة على تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى الممارسات لكرة السلة بالكلية" .هدفت الدراسة إلى التعرف والاستفادة من أحدى وسائل التدريب المعينة على اكتساب أحد عناصر اللياقة البدنية اللازمة في مهارات كرة السلة .واشتملت العينة على الطالبات الممارسات لكرة السلة، لذا استخدمت الباحثة تدريبات المقاومة كوسيلة ذات فعالية , لسرعة تنمية القوة المميزة بالسرعة لتسهم في تحقيق الهدف المطلوب.وأظهرت النتائج أن زيادة عنصر القوة المميزة بالسرعة يعمل على زيادة رفع مستوى الأداء الحركي في مهارات كرة السلة.

أجرى ابو عريضة وآخرون(٢٠٠٤) دراسة تهدف إلى التعرف على اثـر استخدام التدريب الدائري في تطوير عنصر الرشاقة عند طلبة الصف السادس الأساسي، وكان هدف البحث التعرف على تأثير تطبيق البرنامج المقترح في تطوير عنصر الرشاقة لدى طلبة الصف السادس الأساسي ، وقد اشتملت العينة على طلبة الصف السادس الأساسي في المدرسة النموذجية في جامعة اليرموك وطلبة الصف السادس الأساسي في مدرسة ابن قتيبة في مدينة نابلس،وقد أظهرت النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح المطبق على المجموعة التجريبية أدى إلى رفع مستوى الرشاقة وأظهرت النتائج أن استخدام أسلوب التدريب الدائري في الجزء التمهيدي من درس التربية الرياضية كان له الأثر الايجابي في تنمية عنصر الرشاقة.

أجرى عبد الرحمن(٢٠٠٤) دراسة تهدف إلى التعرّف على تأثير دروس كرة السلة علـة تطوير عناصر اللياقة البدنية –المهارية لطلبة المرحلة الثانية. وهدف البحث لمعرفة تأثير دروس كرة السلة على تطوير اللياقة البدنية والمهارية لطلبة المرحلة الثانية،وقد اشتملت العينة على (١٦) طالبا، وقد أظهرت النتائج أن هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي، كما أظهرت النتائج أن دروس كرة السلة في المرحلة الثانية تؤدي إلى تطوير عناصر اللياقة البدنية والمهارية

أجرى أبو قمر(٢٠٠٥) دراسة تهدف إلى التعرف على اثر برنامج تدريبي مقترح على تحسين المستوى البدني والمهاري عند ناشئي الكرة الطائرة في الأردن" هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على اثر برنامج تدريبي مقترح على تحسين المستوى البدني والمهاري عند ناشئ كرة الطائرة في الأردن، كما هدفت الدراسة إلى التعرف على الفرق بين أفراد المجموعة التجريبية والضابطة وتكون مجتمع الدراسة من ناشئ كرة الطائرة في الاتحاد الأردني لعام ٢٠٠٥ والبالغ

عددهم ١٠٠ لاعبا، ومن ابرز النتائج التي توصلت إليها الدراسة، وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح البعدي عند أفراد المجموعة التجريبية وإلى وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي عند أفراد المجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي.

الدراسات الأجنبية:

أجرى كابن(Capen,1993) دراسة باستخدام ثلاثة برامج مختلفة، ووجد أن التـدريب لتنمية القوة فقط أدى إلى زيادة القوة وزيادة سرعة الأداء بأوزان ثقيلة، ووجد أن التـدريب لتنميـة السرعة فقط أدى إلى زيادة سرعة الأداء بأوزان خفيفة ولكنه لم يؤدي إلي نماء القوة أو الـسرعة عند العمل بأوزان ثقيلة، ووجد أن التدريب بأحمال متوسطة بأسرع ما يمكن قد أدى إلى تنمية كـل من القوة والسرعة والقدرة.

قامت ليز وفهمي، ١٩٩٤م(Lees&Fahmi,1994) بدراسة هدفت إلى معرفة الارتفاع المناسب للوثب من فوق الصندوق في تدريب البليومترك، اشتملت الدراسة على عينة مكونـة مـن (٣٠)فردا،أظهرت نتائج الدراسة آن أفضل ارتفاع للوثب في تـدريب البليـومترك هـو ١٢سـم. وخلصت هذه الدراسة إلى أن تناسق عناصر الأداء في تدريب البايومترك تؤثر في مقدار التطور.

أجرى مافولتي واخرون(Maffiuletti,et,all,2000) دراسة هدفت للتعرف على تأثير تنمية التدريب لمبتدئ كرة السلة ونتائجه في فترة المنافسات". هدف هذه الدراسة هو معرفة وتحليل تأثيرات دورة تدريبيه لمدة شهرين ونتائجها داخل موسم كرة السلة . اختيرت عينه الدراسة مـن اللاعبين المبتدئين المتميزين في كرة السلة (١٥ ــ ١٦ سنه) استخدم الباحث نموذج للتدريب اعتمد على تنوع أساليب التدريب. أظهرت النتائج تغييرات ايجابيه دالة إحصائيا في مـستوى متغيـرات متعددة في مكونات حالة الوظائف الحركية(اللياقة) القوة المتفجرة. التحمل. اللاهوائي اللاكتيكي.

أجرى ترانيك واحرون (Trninc,et.all,2001) دراسة هدفت للتعرف علـى تـأثير المنبهات الكهربائية للتدريب وتدريب كرة اسله على القوة العضلية وقدرة الوثب: تهدف هذه الدراسة لمعرفة تأثير المنبهات الكهربائية لمدة أربعة أسابيع تدريبيه وبرنامج تدريبي على القـوة للعـضلة

الباسطة للركبة, والوثب العمودي تكونت عينه البحث من عشرة لاعبين أهم النتائج أن التدريب بالتنبيه الكهربائي يزيد القوة المتحركة وأيضا القوة الثابتة في زاويتين إذا تم ضبط زاوية التدريب.

قام دولفين وزملاؤه٢٠٠٣م(Delphine,et. all,2003) بدراسة هدفت إلى معرفة تأثير أربع أسابيع من تدريب البليومترك على أداء الوثب لعامودي لدى لاعبي الترامبولين. اشتملت الدراسة على عينة مكونة من ٦لاعبينذات مستوى عالي، وقد أظهرت نتائج الدراسة آن هناك تطور كبير في الوثب لعامودي حيث زاد من ٥-٨%،وقل زمن ملامسة الأرض بين ١٥-٢٥%وزادت القدرة بين ١٢-١٨%. وخلصت الدراسة إلى أن تدريب البليومترك يعمل على تطوير الوثب لعامودي وتقليل زمن ملامسة الأرض وزادت القدرة لدى لاعبي الترامبولين.

قامت هاميت وهاي،٢٠٠٤(Hammett&Hey,2004) بدراسة هدفت إلى مقارنة تأثير التدريب باستخدام نظام هوس ثلاثي السرعة وتدريب البليومترك على تطوير السرعة والقوة والقدرة لدى بعض رياضيي الجامعة.تكونت عينة الدراسة من ٢٢ رياضيا .أظهرت نتائج الدراسة أن تدريب البليومترك ونظام هوس ثلاثي السرعة قد طورا السرعة (سرعة قصوى) بشكل ملحوظ مابين القياس القبلي والبعدي، مع أفضلية في التطور لصالح نظام هوس ثلاثي السرعة. كما أظهرت النتائج تطورا ملحوظا في القدرة مع أفضلية لصالح نظام البليومترك . وخلصت الدراسة إلى القول أن إضافة برنامج تدريبي جديد (بليومترك أو نظام هوس ثلاثي السرعة)إلى البرنامج الاعتيادي أدي إلى تطوير كل من السرعة والقدرة خلال فترة الأربع أسابيع، والذي قد يعود إلى التكيف العصبي وليس إلى التكيف العضلي خاصة انه لم يلاحظ أي تغيرات تذكر في القياسات الجسمية.بشكل ايجابي.

مناقشة الدراسات السابقة:

أظهرت نتائج الدراسات السابقة أن جميع البرامج التدريبية المقترحة كان لها تأثير إيجابي دال على تحسين المتغيرات التابعة في الدراسة.

١- اتفقت دراسة الباحث مع الدراسات السابقة من حيث البرامج التدريبية المبنية على أسس علمية باعتبار أن لها تأثير دال على تحسين المتغيرات التابعة في الدراسات .

٢- كانت دراسة الباحث مميزة من حيث إعداد برنامج متكامل للعناصر الهامة من الناحية البدنية والدراسة التبعية لها(القياس المؤجل)مبني على أسس علمية بينما كانت الدراسات السابقة تأخذ فقط عناصر اللياقة البدنية ومن خلال اطلاع الباحث على الدراسات المحلية والعربية لم يجد الباحث دراسة في مجال كرة السلة تأخذ قياس أهم العناصر البدنية والقياس التتبعي لها(المؤجل).

استفاد الباحث من الدراسات السابقة ما يلي:

- صياغة مقدمة الدراسة ومشكلتها.
- وضع الخطوط العريضة للبرنامج.
- الإجراءات الإدارية وكيفية إتباعها.
- تطبيق وإجراء البحث.
- مناقشة نتائج الدراسات

وتختلف هذه الدراسة عن غيرها من الدراسات ان هذه الدراسة استخدم فيها قياس لم يستخدم في الدراسات السابقة وهذا القياس يسمى القياس التتبعي(المؤجل)، وتم استخدام هذا القياس بعد شهر من القياس البعدي للتعرف على مدى معرفة بقاء اثر البرنامج بعد القياس البعدي بفترة زمنية مدتها شهر، وتعتبر هذه الدراسة حسب علم الباحث هي الدراسة الاولى التي استخدم فيها القياس التتبعي(المؤجل) على مستوى المملكة الاردنية .

الفصل الثالث

الطريقة وإجراءات الدراسة

منهج الدراسة

مجتمع وعينة الدراسة

الأدوات المستخدمة

المعالجة الإحصائية

الفصل الثالث

الطريقة وإجراءات الدراسة

منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة لملائمته وطبيعة الدراسة .

مجتمع وعينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من ناشئي كرة السلة(منتخب مدارس الشمال)والمسجلين رسميا في كشوفات الاتحاد الرياضي المدرسي من مواليد (١٩٨٩) والبالغ عددهم (١٥)لاعبا تم اختيارهم بالطريقة العمدية مما يشكل ما نسبته(١٠٠%) من مجتمع الدراسة وتم قياس الطول والوزن .

وتم إجراء معامل الالتواء للتعرف على مدى تجانس أفراد عينة الدراسة والجدول رقم (١) مبين عامل التكافؤ.

الجدول ١

يوضح معامل الالتواء لتجانس افراد عينة الدراسة

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء
الطول/سم	١,٧٥	٠,٠٤٩	٠,١٤١
الوزن/كغم	٦٤,٠٣	٣,٣٣	-١,٥٩
السرعة/ث	٦,١٨ث	٠,١١٢	٠,٩٧٤
الرشاقة/ث	١٤,٤٦	٠,٧٨	٠,٠٤١
القوة المميزة بالسرعة/سم	٤٣,٣٣	٩,٤٧	-٠,٠٦٦

يتضح من الجدول (١) خصائص عينة البحث، أن قيم الالتواء تتراوح ما بين (١,٥٩-_٠,٧٩٤) أي أنها تنحصر بين-٣، +٣ مما يشير إلى تجانس عينة الدراسة في متغيرات الطول والوزن، السرعة، الرشاقة القوة المميزة بالسرعة.

أدوات الدراسة:

استخدم الباحث الأدوات والاختبارات التالية في إجراء الدراسة:

أولا: الأدوات

- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلوغرام.
- شريط قياس.
- ساعة توقيف.
- شريط لاصق.
- استمارة تفريغ نتائج الاختبارات القبلية والبعدية.
- استمارة المعلومات والبيانات للعينة
- اقماع بلاستيكية.
- مقاعد سويدية.
- احبال قفز.
- كرات سلة.
- حزام ابلاكوف.
- ملعب كرة سلة وتجهيزاته.

ثانيا: اختبارات الدراسة

- اختبار الوثب العمودي.
- اختبار جري(٤٠)مترا
- اختبار الجري المتعدد الجهات.

المعاملات العلمية لاختبارات الدراسة:-

صدق الأداة:

استخدم الباحث صدق المحتوى حيث قام بعرض اختبارات الدراسة على مجموعة من الخبراء بغرض التأكد من صدق هذه الاختبارات وملائمتها لقياس متغيرات الدراسة،وبعد أن قام الباحث بجمع استمارات التحكيم وإدخال ملاحظات السادة الخبراء حول أهم المكونات البدنية للاعبي كرة السلة التي يجب التركيز عليها بالنسبة للناشئين وكيفية قياسها ملحق رقم(٢)يوضح أسماءهيئة المحكمين.

ثبات الأداة :

من اجل حساب ثبات الاختبارات البدنية قام الباحث باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيق الاختبارات (Test-Re-test) على عينة قوامها(٥)لاعبين من لاعبي مركز الطلائع لتدريب كرة السلة ممارسين لهذه اللعبة منذ فترة زمنية، وكانت الفترة الزمنية مابين التطبيق الأول والثاني أسبوعين،وتم استخدام معامل ارتباط بيرسون والجدول رقم (2) **يوضح معامل الثبات للاختبارات البدنية.**

الجدول ٢

معامل الثبات للاختبارات البدنية

الاختبار	معامل الثبات
الوثب العمودي	٠,٩٢
جري ٤٠متر	٠,٩٧
الجري المتعدد الجهات	٠,٩٧

خطوات إجراء الدراسة الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية:

بعد تحديد عينة الدراسة قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينة الدراسة تكونت من(٥) لاعبين من غير عينة الدراسة والتي بدأت من الفترة ٢٢-٢٣ /٢/٢٠٠٦وذلك بهدف :

١- تجهيز البرنامج للتطبيق وإمكانية تنفيذه .

٢- التأكد من مناسبة إجراء الوحدة التدريبية.

نتائج التجربة الاستطلاعية:

١- مناسبة البرنامج المقترح لتحقيق أهدافه.

٢- ملائمة محتوى البرنامج المقترح للتطبيق.

إجراء الاختبارات القبلية:

قام الباحث بالاستعانة بزملاء حاصلين على درجة الماجستير في التربية الرياضية حيث قام الباحث بتدريب فريق العمل على جمع البيانات من عينة الدراسة حيث قام الباحث بإجراء القياس القبلي لعينة الدراسة بالفترة ٢٠٠٦/٣/٧. والملحق رقم (١) يوضح أسماء الزملاء.

تطبيق البرنامج التدريبي المقترح:-

قام الباحث بالاجتماع بافراد عينة الدراسة والتعرف عليهم قبل البدء بأخذ القياسات القبلية حيث شرح لهم اهمية البرنامج التدريبي في رفع المستوى البدني لديهم وقام الباحث بعمل القياسات القبلية لافراد العينة وتحديد ايام التدريب في الاسبوع،وبدأالباحث بتطبيق البرنامج بتاريخ٢٠٠٦/٣/١٢ في صالة كلية التربية الرياضية جامعة اليرموك.

إجراء الاختبارات البعدية:-

بعد الإنهاء من تطبيق البرنامج التدريبي المقترح أجرى الباحث اختبارات البعدية بتاريخ ٢٠٠٦/٥/١١.

البرنامج التدريبي المقترح :

البرنامج التدريبي هو احد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصا،فالبرنامج هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف.ويستمد هدف البرنامج من هدف الخطة، كما انه من الأهمية أن يكون هدف البرنامج قابلا للتحقيق، ولا ينفصل هدفه عن محتواه فتحقيق الأهداف بدقة يسهم بدرجة كبيرة في اختيار الأنشطة الختامية وتحديد أفضل بدائل التدريب .(البيك وابوزيد٢٠٠٣).

وقد قام الباحث بتطبيق البرنامج المقترح بعد عرضه على عدد من المختصين وأصحاب الخبرة العلمية والعملية وبعد الأخذ باقتراحاتهم وملاحظاتهم حول عدد من جزئيات البرنامج وبعد القيام بتعديلها قام الباحث بمراعاة ما يلي في تخطيط وبناء الإطار العام للبرنامج التدريبي:

١- المدة الزمنية للبرنامج (٨)أسابيع بمعدل (٣)أيام في الأسبوع(احد،ثلاثاء،خميس).

٢- زمن الوحدة التدريبية(٩٠)دقيقة بما فيها الإحماء والجزء الختامي.

٣- الاهتمام بالإحماء قبل البدء بتطبيق الوحدة التدريبية.

٤- تناسب درجة الحمل في التدريب من حيث الشدة والحجم والكثافة.

٥- التدرج في زيادة الحمل والتقدم المناسب والشكل التموجي والتوجيه للأحمال التدريبية المحددة وديناميكية الأحمال التدريبية.

٦- استخدام التمرينات الختامية لتهدئة الجسم والعودة للوضع الطبيعي.

أهداف البرنامج التدريبي المقترح:

تنمية وتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة بلاعبي كرة السلة(السرعة، الرشاقةوالقوة المميزة بالسرعة)

النقاط التي تم مراعاتها أثناء تطبيق البرنامج:

- تحديد جرعة كل تمرين للأداء البدني .
- تحديد فترات الراحة بين التمرينات.
- التحكم بدرجة الحمل عن طريق :
- تقصير فترات الراحة
- زيادة صعوبة أداء التمرين
- زيادة عدد المجموعات

الإطار الفني للبرنامج التدريبي:

توزيع درجات الحمل على النحو التالي:

الأسبوع الأول: متوسط ٦٠%.

الأسبوع الثاني :متوسط٦٥%.

الأسبوع الثالث:اقل من الأقصى ٧٠%.

الأسبوع الرابع:اقل من الأقصى ٧٨%.

الأسبوع الخامس:أقصى ٩٠%.

الأسبوع السادس: أقصى ٩٠%

الأسبوع السابع:اقل من الاقصى٧٥%

الأسبوع الثامن:اقصى٩٠%.

والشكل رقم (١) يوضح ذلك.

درجات حمل التدريب :

- الحمل الأقصى: وهو أقصى درجة من الحمل يستطيع اللاعب أن يتحملها وتتراوح شـدته مابين ٩٠-١٠٠% من أقصى ما يتحمل اللاعب.
- الحمل الأقل من الأقصى : وهو الحمل الذي يقل بعض الشيء عن الحمل السابق وتتـراوح شدته ما بين ٧٠-٩٠% من أقصى ما يتحمله اللاعب.
- الحمل المتوسط:وهو الحمل الذي يتميز بدرجة متوسطة وتتراوح شدته مابين٥٠-٦٩% من أقصى ما يتحمله اللاعب.

متغيرات الدراسة:

المتغير المستقل (البرنامج التدريبي المقترح):

بعد الاطلاع على العديد من الدراسات السابقة والمراجع العلمية، توصل الباحث إلى الشكل الأولي للبرنامج التدريبي المقترح،وبهدف التأكد من صلاحيات تطبيق البرنامج على عينة الدراسة، قام الباحث بعرض صورته الأولية على عدد من الخبراء والمحكمين، والملحق(٢)، يوضح أسماء الخبراء الذين تم عرض البرنامج التدريبي عليهم وبعد جمع البرنامج المقترح، قام بإجراء التعديلات التي طلبوها، للوصول إلى الشكل النهائي للبرنامج المقترح والتعرف إلى الاختبارات البدنية التي سيقوم الباحث بإجرائها على عينة الدراسة.

المتغير التابع:

عناصر اللياقة البدنية المتمثلة في(السرعة،الرشاقة،القوة المميزة بالسرعة)

- السرعة.
- الرشاقة.
- القوة المميزة بالسرعة.

المعالجة الاحصائية

قام الباحث باستخدام الأساليب الإحصائية كالمتوسطات والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء.

الفصل الرابع

عرض النتائج

الفصل الرابع

عرض ومناقشة النتائج

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة اثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة السلة.

وقد تضمن هذا الفصل عرضا للنتائج التي توصلت إليها الدراسة، وقد تم تصنيف هذه النتائج تبعا لفروض الدراسة:

أولا: عرض النتائج المتعلقة بالفرض الأول:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq$ ٠,٠٥)بين القياسين القبلي والبعدي المباشر في مستوى اهم الصفات البدنية (السرعة،الرشاقة،القوة المميزة بالسرعة)لدىلاعبي كرة السلة.

وللإجابة عن هذا الفرض الأول فقد تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار(ت) لإيجاد الفروق في الصفات البدنية بين القياس القبلي والبعدي المباشر.

والجدول رقم (٣) يوضح ذلك

الجدول ٣

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار(ت) لدلالة الفروق بين القياسات القبلية المباشرة للمتغيرات قيد الدراسة (ن=١٥)

المتغيرات	وحدات القياس	القياس القبلي		القياس البعدي المباشر		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
السرعة	الزمن / ث	٦,١٨	٠,١١	٥,٩٣	٠,١٤	٦,٩٧	٠,٠٠٠*
الرشاقة	الزمن / ث	١٤,٤٦	٠,٧٨	١٢,٩٣	٠,٧٩	٩,٨٧	٠,٠٠٠*
القوة المميزة بالسرعة	سم	٤٣,٣	٩,٤٧	٤٥,٨٠	٩,٦١	١,٤٥	٠,١٧٠

* ذات دلالة إحصائية عند مستوى (α ≥ ٠,٠٥) ت= ٢,٣١

يتضح من الجدول رقم (٣) إلى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي المباشر لدى لاعبي كرة السلة على المتغيرات السرعة والرشاقة حيث كانت قيمة ت المحسوبة على التوالي(٦,٩٧،٩,٨٧).أي انه توجد فروق بين القياسين القبلي والبعدي المباشر على هذين المتغيرين ولصالح القياس البعدي المباشر.

كما يتضح من الجدول أيضا عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي المباشر لدى لاعبي كرة السلة على متغير القوة المميزة بالسرعة حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة (١,٤٥) وتعتبر هذه القيمة اقل من قيمة (ت) الجدولية (٢,٣١).

ثانيا:عرض النتائج المتعلقة بالفرض الثاني:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α ≥ ٠,٠٥)بين القياسين البعدي المباشر والقياس التتبعي (المؤجل)في مستوى العناصر الاساسية للياقة البدنية (السرعة،الرشاقة) لدى لاعبي كرة السلة .

للإجابة على الفرض الثاني تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار(ت) لإيجاد الفروق في الصفات البدنية بين القياس المؤجل والجدول رقم (٤) يوضح ذلك.

الجدول ٤

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار(ت)لدلالة الفروق بين القياسات البعدية المباشرة والمؤجلة للمتغيرات قيد الدراسة.

المتغيرات	وحدات القياس	القياس البعدي المباشر		القياس المؤجل		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
السرعة	الزمن / ث	٥,٩٣	٠,١٤	٥,٩٤	٠,١٢	٠,١١٥	غيردال
الرشاقة	الزمن / ث	١٢,٩٣	٠,٧٩	١٢,٩١	٠,٧٩	٠,٠٦٦	غيردال

*ذات دلالة إحصائية عند مستوى (α ≥ ٠,٠٥) ت=٢,٣١

يتضح من الجدول رقم(٤)إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدي المباشر والقياس المؤجل لدى لاعبي كرة السلة على متغير(السرعةوالرشاقة) حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة (٠,١١٥) وتعتبر هذه القيمة اقل من قيمة (ت) الجدولية (٢,٣١).

ودلت النتائج أيضا إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدي المباشر والقياس المؤجل لدى لاعبي كرة السلة على متغيري السرعة و الرشاقة.

حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة (٠,٠٦٦) اقل من قيمة (ت) الجدولية (٢,٣١).

أولا: مناقشة النتائج المتعلقة بالفرض الأول

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α ≤ ٠,٠٥)بين القياسين القبلي والبعدي المباشر في مستوى بعض الصفات البدنية(السرعة،الرشاقة،القوة المميزة بالسرعة)عند لاعبي كرة السلة.

يوضح الجدول (٣) أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α ≤ ٠,٠٥) بين القياسات القبلية والقياسات البعدية المباشرة عند بعض الصفات البدنية قيد الدراسة، حيث أشارت النتائج الدراسة إلى أن هناك فروقا بين القياسين القبلي والبعدي المباشر على جميع متغيرات الدراسة باستثناء عنصر القوة المميزة بالسرعة،وهذا يدل على أن البرنامج التدريبي المقترح يعمل على تطوير وتحسين السرعة والرشاقة، وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة ابوعريضة (٢٠٠٤) التي أظهرت أن البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى رفع مستوى الرشاقة وان هناك اثر ايجابي في تنمية عمصر الرشاقة،كما اتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة كل من وحمادة (١٩٨٣) ومصطفى (١٩٨٩) وعبد المقصود (١٩٩٠) التي أشارت إلى أن التدريب يؤدي إلى تحسين مستوى الصفات البدنية، كما اتفقت هذه النتيجة أيضا مع دراسة النمر (١٩٩٨) ومحمود (١٩٩٨) إلى أن البرنامج التدريبي يسهم في زيادة القوة العضلية والسرعة الانتقالية.

كما أظهرت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي المباشر لدى لاعبي كرة السلة على متغير القوة المميزة بالسرعة،ويعزي الباحث السبب إلى أن هذا العنصر البدني يحتاج إلى فترة زمنية أطول ليتم تطويره .

واختلفت هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من الوديان(٢٠٠١) جبارة (٢٠٠١) والجابر (٢٠٠٠) وليز وفهمي (Lees&Fahmi,1994) وميفيلسوتي (Maffiuletti,2000) ودولفين وزملاؤه (Delphine,etal,2003) والتي أشارت إلى أن البرامج التدريبية ساهمت في تحسين القوة المميزة بالسرعة، ويعزي الباحث السبب إلى الاختلاف في البرامج التدريبية بالإضافة إلى أن هذه الدراسات استغرقت وقتا اكبر في تنفيذ البرنامج.

ثانيا: مناقشة النتائج المتعلقة بالفرض الثاني

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq$ ٠,٠٥) بين القياسين البعدي المباشر والقياس المؤجل في مستوى بعض الصفات البدنية (السرعة،الرشاقة) عند لاعبي كرة السلة.

أظهرت النتائج المتعلقة بهذا الفرض والمبينة في الجدول رقم (٤) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدي المباشر والقياس المؤجل على متغير السرعة ويعزي الباحث إلى أن البرنامج التدريبي له الأثر الكبير في احتفاظ لاعبي كرة السلة على هذه الصفة (السرعة) حيث أن وسيلة تنمية أي من المزايا بخاصة بالسرعة (زمن رد الفعل، زمن الحركة الترددية، وتردد الحركة) يستدعي الأخذ بعين الاعتبار القابليات السريعة التي تبرز عند تنفيذ الهجوم في كرة السلة،فوسائل الإعداد لصفة السرعة تتكون من تمارين شاملة ومساعدة متخصصة،وتستخدم تمارين خاصة لتطوير الأشكال الانفرادية خلال عملية التدريب مصحوبة بتمارين قصيرة ذات طابع تغلب عليه صفة السرعة،

أما فيما يتعلق بمتغير الرشاقة فقد دلت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين المباشر والمؤجل ويعزي الباحث السبب إلى أن اللاعبين هم من أفراد منتخب مديريات التربية والتعليم في محافظة اربد فإنهم خضعوا إلى برامج تدريبية حافظ على مستوى صفة الرشاقة،

كما ان هناك علاقة بين صفتي السرعة والرشاقة وبما أنه لم تدل النتائج على تطوير السرعة فهـذا انعكس على صفة الرشاقة ويعزي السبب الى ان صفة الرشاقة تحتاج الى صفة السرعة .

الفصل الخامس

الاستنتاجات

التوصيات

المراجع

الملاحق

ملخص اللغة الانجليزية

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

يتناول هذا الفصل النتائج التي توصلت إليها الدراسة ومن ثم مناقشتها وتفسيرها والتوصيات المنبثقة عنها:

الاستنتاجات:

في ضوء نتائج الدراسة فقد استنتج الباحث ما يلي:

- البرنامج التدريبي المقترح يعمل على تطوير وتحسين اهم الصفات البدنية عند لاعبي كرة السلة باستثناء عنصر القوة المميزة بالسرعة.
- يسهم البرنامج التدريبي باحتفاظ لاعبي كرة السلة بصفتي السرعة والرشاقة وهذا ما أظهره القياس المؤجل.

التوصيات:

في ضوء استنتاجات الدراسة فان الباحث يوصي بما يلي:

- العمل على زيادة فترة تطبيق البرنامج التدريبي المقترح.
- العمل على زيادة الزمن المخصص لصفة القوة المميزة بالسرعة.
- تطبيق البرنامج المقترح على دراسات أخرى وربطها بمستوى الأداء المهاري.

المراجع

أولاً: المراجع العربية

- إبراهيم، احمد محمود، وبوعباس، يوسف عبد الرسول.٢٠٠١ م. **الأسس العلمية والتطبيقية لنظريات التدريب الرياضي**. منشورات ذات السلاسل، الكويت.
- إبراهيم، محمد رضا. ١٩٩٥م. **تأثير تدريبات القفز العمودي للاعبي كرة السلة من الدرجة الثانية. المؤتمر العلمي الرياضي الرابع لكليات التربية الرياضية**، بغداد. (٢):
- أبو عريضة، فايز، والدرايسة، خالد محمود، وعبد الحق، عماد صالح. ٢٠٠٤م. **اثر استخدام التدريب في تطوير عنصر الرشاقة عند طلبة الصف السادس الأساسي.**
- أبو قمر، علي طلب عبد الرحيم. ٢٠٠٥م. اثر **برنامج تدريبي مقترح على تحسين المستوى البدني والمهاري عند ناشئ كرة الطائرة في الأردن**. رسالة ماجستير،غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- ابوعريضة، فايز. ١٩٩٩م. تأثير تدريب البيلومترك على الوثب لعامودي على ناشئ كرة اليد في محافظة اربد. بحث منشور، أبحاث اليرموك. ١٥(٤):
- إسماعيل، سعد حسن. ١٩٩٦م. **تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعدي بالقفز عاليا في كرة اليد**. رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، بغداد، العراق.

- اغا، نبيلة احمد علي. ١٩٩٩م. تأثير برنامج، غيربي مقترح بالاثقال على تنمية الصفات البدنية الخاصة ومستوى أداء المهارات الأساسية في الكرة الطائرة. رسالة ماجستير غير منشورة، **كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية**، جامعة حلوان.
- برهم، عبد المنعم، والجزازي، سليم. ١٩٩٥م. **اثر ممارسة التمرينات البدنية باستخدام الأشكال الهندسية على تطوير العناصر اللياقة البدنية**. مؤتة للبحوث والدراسات، ١٠(٥):
- البشتاوي، مهمد حسين، والخواجا، احمد إبراهيم. ٢٠٠٥م. **مبادئ التدريب الرياضي**. دار وائل للنشر، عمان، الأردن.
- البيك، علي فهي، الإسكندرية، عماد الدين ابوزيد. ٢٠٠٣م. المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية. منشأة المعرف، الإسكندرية، مصر.
- البيك، علي، وشعبان، إبراهيم. ١٩٩٦م. **تخطيط التدريب في كرة السلة**. منشاة المعارف، الإسكندرية، مصر.
- الجابر،احمد محمد.٢٠٠١.**اثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير الجانب البدني والمهاري لناشيء كرة القدم**.بحث منشور،المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية،كلية التربية الرياضية للبنات ،القاهرة ،مصر.
- الجبالي، عويس. ٢٠٠٣م. **التدريب الرياضي النظرية والتطبيق**. ط٤، جامعة حلوان.
- الجميلي، سعد حماد.٢٠٠٢م. الكرة الطائرة والإعداد المهاري والخططي. دار زهران للنشر، عمان، الأردن.

- حسن، سليمان حسن. ٢٠٠٤م. تأثير القوة العضلية على السرعة الانتقالية وسرعة الأداء المهاري والانطلاق للهجوم الخاطف للاعبي كرة اليد. **مجلة اسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية**، العدد التاسع عشر.
- حسن، علي سليمان. ١٩٨٣م. **المدخل إلى التدريب الرياضي**. مطبعة جامعة الموصل، العراق.
- حسين، قاسم حسن. ١٩٩٨م. **أسس التدريب الرياضي**. دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- حسين، كمال سليمان. ١٩٩٩م. تأثير برنامج تمرينات مقترح لكل من أثقال البيلومترك على تنمية القدرة العضلية وقوة التصويب ومسافة الطيران أثناء التصويب بالوثب الطويل في كرة اليد.بحث منشور، **المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية**، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية، مصر (١٧): ٤٣٠-٤٧٩.
- حمادة، محمد جمال الدين. ١٩٨٣م. **اثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية القدرة العضلية لدى ناشئ كرة اليد**. رسالة دكتوراه،غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان.
- حماد،مفتي إبراهيم.٢٠٠١م. التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة. دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- حمودات، فائز بشير، وجاسم، مؤيد عبد الله. ١٩٨٧م. **كرة السلة**. وزارة التربية والتعليم والبحث العلمي، جامعة الموصل، العراق.

- خريبط، ريسان مجيد. ١٩٩٨م. **النظريات العامة في التدريب الرياضي**. دار الشروق، عمان، الأردن.

- درويش، فريال عبد الفتاح. ٢٠٠٢م. **كرة السلة**. دارGSM.

- رضا، محمد.١٩٩٦م. تأثير تدريب تمارين القفز العميق على تحسين القوة القصوى. **مجلة التربية الرياضية**، العدد الثالث عشر، بغداد، العراق.

- زيدان، مصطفى محمد. ١٩٩٨م. **كرة السلة للمدرب والمدرس**. دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

- السعيد،علي نداء وماهر أحمد. ١٩٧٠م. **الرمي في مسابقات الميدان والمضمار**. دار الكتاب الجامعية، بغداد، العراق.

- عادل، إبراهيم موسى. ١٩٩٣م. **اثر استخدام نموذجين من التدريب على تحسين أداء الوثب العمودي والاقعاء النصفي لدى الإناث**. المجلد العشرون. (٣)١٤١-١٥٩.

- عبد الجواد، سامية، والهاشمي، فاطمة. ١٩٩٤م. اثر تعليم بعض الوحدات التعليمية المقترحة على بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارية والوظيفية لتلاميذ المرحلة المتوسطة. **مجلة دراسات العلوم الإنسانية**.٢١(٦):

- عبد الحليم،محمد عبد الحليم. ١٩٨٦م. **تأثير تنمية القوة المميزة بالسرعة بأساليب مختلفة على المستوى الرقمي في الوثب الطويل للناشئين تحت سن ١٥سنة**. منشورات الجامعة الأردنية، عمادة البحث العلمي،المؤتمر الرياضي الأول. ص٦٩.

- عبد الرحمن، مكرم سعيد. ٢٠٠٤م. تـأثير دروس كرة السلة على تطوير عناصر اللياقة البدنية والمهارية لطلبة المرحلة الثانية. بحث منشور، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، العراق.
- عبد الفتاح، أبو العلا احمد، وسيد، احمد نصر الدين. ٢٠٠٣م. فسيولوجيا اللياقة البدنية. دار الفكر العربي، مدينة نصر، القاهرة.
- عبد الفتاح، أبو العلا، وحسانين، محمد صبحي. ١٩٩٧م. ايثولوجيا ومورفولوجيا الرياضة وطرق القياس والتقويم. دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- علاوي، محمد حسن. ١٩٩٢م. علم التدريب الرياضي. دار المعارف. دار المعارف، القاهرة، مصر.
- فوزي، احمد أمين، وسلامة، محمد عبد العزيز. ١٩٨٦م. كرة السلة للناشئين. الفنية للطباعة والنشر، القاهرة، مصر.
- الكاتب، عقيل. ١٩٨٠م. الكرة الطائرة للمرحلة الرابعة التدريب والخطط الجماعية واللياقة البدنية. مطبعة التعليم العالي،بغداد،العراق.
- محمد، قيس فاضل. ١٩٩٨م. تأثير بعض الأساليب المقترحة في تطوير القوة الانفجارية للرجلين. مجلة التربية الرياضية، بحوث المؤتمر العلمي العاشر لكليات وأقسام التربية الرياضية. العراق(١):
- محمود، إسماعيل. ٢٠٠٣م. اثر استخدام تغيرات المطاولة على تحسين الأداء المهاري عند ناشئ كرة الطائرة. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.

- مصطفى، عائشة رزق.١٩٨٩ م. تأثير التدريب الدائري على المستوى البدني والمستوى المهاري لناشئات كرة السلة. رسالة ماجستير، **مجلة علوم وفنون الرياضة**، جامعة حلوان، المجلد الأول. (٣): ٢٣٢-٢٥٠.
- المقصود. ١٩٩٦م. **اثر استخدام أسلوب المحطات في بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة والمستوى المهاري لكرة السلة.**
- المندلاوي، قاسم. ١٩٩٦م. **الأسس التدريبية لفعاليات العاب القوى.** مطبعة التعليم العالي، الموصل. العراق.
- موسى، فتحية علي حسن. ١٩٨٣م. **تأثير تنمية القدرة العضلية على قوة ودقة التصويب في كرة اليد.** رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية، جامعة حلوان.
- النمر، عبد العزيز. ١٩٩٨م. تأثير برنامج لتدريبي القوة باستخدام الأثقال الحرة والأجهزة للتعرف على تأثير تنمية القوة السريعة الانتقالية. بحث منشور، **المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية**، كلية التربية الرياضية للبنات، القاهرة، مصر.
- الهرهوري، علي بن صالح.١٩٩٤م. **علم التدريب الرياضي.** منشورات جامعة قساريونس، بنغازي.
- الوديان، حسن محمود.٢٠٠١م. اثر استخدام أسلوب التدريب الدائري بطريقة الحمل الفتري مرتفع الشدة لتنمية بعض الصفات البدنية على تحسين زمن الأداء لسباحي١٠٠م مرة تحت ١٥ سنة.بحث منشور، **مجلة أبحاث اليرموك.** اربد، الأردن.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- Davis,B, Ross,B Jan,R, Dennis ,R (2000). **Physiology of the Respiratory Study of Sport**, Fourth Editon Mosby.New York.
- Bowden Jonthan (1994). **Theral World Works out Walsh Terri**, Exercise Technque, and Womans Sport any Fitness Sep.qu.VOI 17,Issue6,P.70,3P,10C.
- BrainJ. Sharkey. (1997). **Fitness&Health Fourth Editior**, Human Kinetics:(20).
- Capen, E,K. (1993). **The Effects of Supplememental Weight Training on Power**, Strength and Endurance, R,Q.21.
- Delphin B, Nicola MA, & Bemben Michael G. (2003). **Effects of for Weeks Plyometric Training on Tumbler Athletes Power Outpat**. Rctricved January 13,2004 from the world wid web :httb://www.usa-gymnastics.org/Safety and _education/ congress/2003/SSS_four weeks Plyometric traninig. Pdf.
- Dick, WFC. (1980) **Sports Training Principles**. London, Lepus Books.
- Ejem, Milos Lav and et.all. (1983), **Contempory Volleyball, 1st_ Editon**. Volleyball Plus Inc, USA.
- Ekblom Bjorn (1994). **Handbook of Sport Medicine and Science**. Published by Black Weel Scientific Publicaton London.

- Harra. D, Lote .(1990). **Schnell Kraft Training** , Berlin.
- Heyard V.H. (1998). **Advanced Fitness Assessmwnt Exeresis Preseripton,** (3th),Human Kineties,USA.
- John, Hammett & William, Hey. (2004). **Comparing the Howse111 Speed System to Training in Developing Speed, Strengeh, and Power in College Age Athletes**. Jacksonville Stat Universty, Jacksonville, AL, Retrievd January 10,2004 from the World Wid Web :http://aahperd.confex.com/aahperd/perlminary-program/abstract-5647,utm.
- LeesA,Fahmi E. (1994). **Optimaldro pheigghts for Plyometric Training**. Rctricved January 20 ,2004,from the world wide wib:http//www.ncbi.nih.gov/enterz/quevy.fcg:2pubMed.
- MatveevL.P.(1998).**OT teoriisportivnoitrenirovki-Kobzsiteo-riiSporta**. Teoritai Praktika Fisicheskoi Kultuari:n.5,ctr.5-8.
- SmolenskyV.M. (1996). **Gymanastics For Physical Education Majors,** Physical Education and Culture, Moscow.
- Trninic S & et.all (2001). **Effects of Developmental Traninig of Baskeball Cadets Realized in the Competitive Period,** Cull Intropol,Dec,25:591-604.

الملاحق

الملحق رقم(١): أسماء الزملاء المساعدين

الاسم	التخصص
غيث ناصيف	ماجستير علوم حركة
معتصم أبو عليا	ماجستير تربية بدنية
وسام اطميزه	ماجستير تربية بدنية

ملحق رقم(٢):

أسماء المحكمين والخبراء الذين عرضت عليهم أداة الدراسة.

(الاختبارات البدنية)

الرقم	الاسم	التخصص	مكان العمل
١-	الاستاذ الدكتور هاشم إبراهيم	التدريب الرياضي	الجامعة الأردنية
٢-	الأستاذ الدكتور فايز ابو عريضة	التدريب الرياضي	جامعة اليرموك
٣-	الأستاذ الدكتور هاني الربضي	الحالات الخاصة	جامعة اليرموك
٤-	الدكتور وليد رحاحلة	التدريب الرياضي	الجامعة الأردنية
٥-	الدكتور احمد بني عطا	التدريب الرياضي	الجامعة الأردنية
٦-	الدكتور حسن الوديان	التدريب الرياضي	جامعة اليرموك
٧-	الدكتور عبد الكريم مخادمة	التدريب الرياضي	جامعة اليرموك

ملحق رقم (٣):

استمارة تحكيم الاختبارات البدنية

جامعة اليرموك

كلية التربية الرياضية

الدكتور..............................حفظه الله

تحية طيبة وبعد:

يقوم الباحث مصطفى عطا الطل بإعداد رسالة ماجستير بعنوان: **اثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة السلة.**

للحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية،حيث تهدف هذه الاستمارة المرفقة إلى تحديد أهم الاختبارات البدنية الملائمة لناشئي كرة السلة ومن اجل تحقيق أهداف الدراسة تم الاطلاع على المراجع العلمية لاختيار هذه الاختبارات حرصا على الباحث في الاستعانة برأيكم والاستفادة من خبراتكم في هذا المجال،يرجى من حضرتكم بوضع درجة الأهمية التي ترونها مناسبة أمام كل اختبار من الاختبارات الواردة في القائمة لترشيح أكثر الاختبارات ملائمة لأهداف الدراسة .

وتقبلوا فائض الاحترام

الباحث

يرجى وضع إشارة (X) في العمود الذي تراه مناسبا

الاختبارات	درجة الأهمية				
	١	٢	٣	٤	٥
الوثب العمودي من الثبات حزام ابلاكوف					
الجري المتعدد الجهات					
عدو ٤٠متر					

أي اختبارات أخرى ترونها مناسبة ولم يوردها الباحث أعلاه :

ملاحظات يمكن الاستفادة منها:

اسم الخبير: ----------------

المؤهل العلمي: ---------------

الرتبة الأكاديمية: -------------

مكان العمل: ---------------

التوقيع: -------------------

التاريخ: ------------------

مع جزيل الشكر والعرفان

الباحث

ملحق رقم (٤):

وصف الاختبارات

١- اختبار القوة العضلية.

اختبار الوثب العمودي من الثبات (حزام ابلاكوف)

الغرض من الاختبار: قياس القوة المتفجرة للرجلين(الأطراف السفلى)

أداة القياس: حزام ابلاكوف يتكون من :حزام من الجلد يلف على وسط للاعب، مثبت بـه لوحة رقمية مثبتة بخيط نايلون احد طرفيه مثبت بالحزام والطرف الآخر حـر الحركـة ومثبـت بالقاعدة الجلدية.

مواصفات الأداء:

- من وضع الوقوف يلف الحزام حول وسط اللاعب بحيث يكون الخيط بين قدميه بحيث يـتم التأكد من اللوحة الرقمية خالية من أي رقم.
- يقوم المختبر من هذا الوضع بالوثب العمودي لأقصى مسافة، ويلاحظ أن الخيط سـيرتفع لأعلى مع حركة اللاعب،وسيثبت عند أعلى ارتفاع يصل إليه بحيث يتم تسجيل القراءة من قبل الجهاز بشكل رقمي.

التسجيل: للمختبر محاولتين يتم تسجيل أفضل محاولة.

٢- اختبار الرشاقة

الجري المتعدد الجهات :

الغرض من الاختبار: قياس الرشاقة.

الأدوات: أربع كور طبية، كرسي بدون ظهر،ساعة إيقاف .

مواصفات الأداء: توضع الكور الطبية المسافة بين الكور الأربعة والتي في الأطراف والكرسي الذي في المنتصف ٤,٥ متر والمسافة بين خط البداية وأول كرة طبية متر واحد.

عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بالجري من عند نقطة البداية ويحسب له الزمن الذي استغرقه في قطع هذه المسافة طبقا للمواصفات المطلوبة.

التسجيل: يحسب الزمن الذي قطعه المختبر من بدء إشارة المحكم حتى تخطيه لخط النهاية على أن يكون قد اتبع خط السير المحدد في مواصفات الأداء.

٣- اختبار السرعة عدو ٤٠ متر:

الغرض من الاختبار: قياس زمن سرعة الانتقال.

مواصفات الأداء: يقوم اللاعب بأخذ وضع البدء من أعلى من خط البداية، حيث يقوم بقطع المسافة المحددة ٤٠متر بأقصى سرعة ممكنة.

التسجيل: للمختبر محاولتين تسجل أفضلهما.

ملحق رقم (٥):

استمارة تحكيم الاختبارات البدنية

جامعة اليرموك

كلية التربية الرياضية

الدكتور...حفظه الله

تحية طيبة وبعد:

يقوم الباحث مصطفى عطا الطل بإعداد رسالة ماجستير بعنوان: **اثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة السلة.**

للحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية،بأشراف الأستاذ الدكتور وليد مارديني ومن اجل تحقيق أهداف الدراسة، يتطلب الأمر إعداد برنامج تدريبي لتحسين المستوى البدني عند ناشئي كرة السلة.وحرصا من الباحث في الاستعانة برأيكم والاستفادة من خبراتكم في هذا المجال،فهو يضع بين أيديكم البرنامج التدريبي المقترح بمفرداته ومحتوياته، راجيا منكم التكرم بقراءة وحدات البرنامج وإبداء ملاحظاتكم.

وتقبلوا فائض الاحترام

الباحث

الوحدة التدريبية الأولى

زمن الوحدة التدريبية: ٩٠ دقيقة

حجم الحمل ٦٠ثانية

فترة الراحة ٣دقائق الاسبوع الاول

شدة الحمل: متوسطة

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	التكرار	الرسوم التوضيحية
الجزء التمهيدي	١٠د	الجري بطول الملعب عمل تمارين مرونة وإطالة لجميع أجزاء الجسم.		
الجزء الرئيسي	٧٠د	- الحجل للأمام في دائرة. - نفس التمرين السابق مع حمل كرة طبية. - وقوف فتحا على الصندوقين ارتفاع الصندوق ٥٠سم .حمل كرة طبية ثني الركبتين ثم مدهما. - الوقوف في منتصف الملعب والجري السريع للوثب عاليا بكلتا القدمين للمس اللوحة. - وقوف خارج طوق تبادل الوثب داخل وخارج الدائرة مع ثني الركبتين عاليا. - وقوف فتحا أمام مقعد سويدي الوثب عاليا بالقدمين معا للهبوط على المقعد ثم الوثب للهبوط بالقدمين على الأرض. - الوثب والهبوط على صناديق متباعدة بمسافة ١م. - الوثب من فوق حواجز ثم الجري السريع لنهاية الملعب.	التكرار أقصى	
الجزء الختامي	١٠د	عمل تمرينات تهدئة هرولة وإطالة.		

الوحدة التدريبية الثانية

زمن الوحدة التدريبية: ٩٠ دقيقة

حجم الحمل ٦٠ثانية

فترة الراحة ٣دقائق الاسبوع الاول

شدة الحمل: متوسطة

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	التكرار	الرسوم التوضيحية
الجـــــزء التمهيدي	١٠د	الجري حول الملعب عمل مرونة وإطالة لجميع أجزاء الجسم.		
الجـــــزء الرئيسي	٧٠د	- الوقوف أمام لوحة الهدف الوثب عاليـا للمـس لوحة الهدف باليدين من وضع الثبات. - نفس التمرين السابق ولكن مع الجري الزجزاجي ثم الوثب للمس اللوحة. - الوثب بالحبل بكلتا القدمين خمـس مـرات ثـم الانطلاق السريع لنهاية الملعب. - من وضع الوقوف سند اليدين على ظهر الزميل ثم الوثب من فوق الزميل . - جلوس مواجه للزميل تـشبيك اليـدين التحـرك جانبا في دائرة . - الوقوف الظهر للظهر تشبيك الأذرع مـع ثنـي الركبتين والارتكاز علـى الأمـشاط والتحـرك الجانبي في شكل دائرة. - وقوف مواجه للزميل تشبيك اليدين تبادل الوثـب عاليا مع الزميلين مع مقاومة كل زميل للأخر. - نفس التمرين السابق مع وضـع اليـدين علـى الكتفين للزميل	التكـــرار أقصى	
الجـــــزء الختامي	١٠د	عمل تمرينات تهدئة هرولة إطالة.		

الوحدة التدريبية الثالثة

زمن الوحدة التدريبية: ٩٠ دقيقة

حجم الحمل ٦٠ثانية

فترة الراحة ٣دقائق الاسبوع الاول

شدة الحمل: متوسطة

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	التكرار	الرسوم لتوضيحية
الجزء التمهيدي	١٠د	الجري بطول الملعب عمل تمرينات مرونة وإطالة.		
الجزء الرئيسي	٧٠د	- وقوف اللاعبين في صفين متقابلين كل لاعب معه كرة سلة باليد اليمنى رفع القدم اليسرى وقذف الكرة ومسكها باليد اليسرى والعكس - وقوف فتحا .مسك الكرة أمام الجسم تمرير الكرة من الجانب مع اللف واستلامها من الجانب الآخر. - الجري الزجزاجي بين الأقماع بسرعة قصوى. - جلوس قرفصاء والتقدم لنهاية الملعب. - القفز داخل الأطواق . - القفز من فوق الأقماع والانطلاق السريع للمس اللوحة والعودة السريع للمس اللوحة الأخرى. - الجري في الملعب مع تغيير الاتجاهات.	التكرار أقصى	
الجزء الختامي	١٠د	تمرينات تهدئة هرولة مرونة .		

الوحدة التدريبية الرابعة

زمن الوحدة التدريبية: ٩٠ دقيقة

حجم الحمل ٦٠ثانية

فترة الراحة ٣دقائق الاسبوع الثاني

شدة الحمل: متوسطة

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	التكرار	الرسوم التوضيحية
الجـــــزء التمهيدي	١٠د	- الجري بطول الملعب - عمل تمرينات تهدئة ومرونة وإطالة.		
الجـــــزء الرئيسي	٧٠د	- يقوم اللاعبين بعمل انطلاقات سريعة لمنتصف الملعب. - نفس التمرين لنهاية الملعب. - نفس التمرين مع حمل كرة طبية. - الجري الارتدادي. - مقعد سويدي في منتصف الملعب يقوم اللاعب بالانطلاق السريع من بداية الملعب والوثب من فوق المقعد الجري السريع لنهاية الملعب. - نفس التمرين السابق من فوق الحواجز - جري متعرج بين الأقماع بسرعة والانطلاق للمس اللوحة والعودة بسرعة لنهاية الملعب.	التكرار أقصى	
الجـــــزء الختامي	١٠د	- عمل تمرينات تهدئه - هرولة ومرونة وإطالة.		

الوحدة التدريبية الخامسة

زمن الوحدة التدريبية: ٩٠ دقيقة

حجم الحمل ٦٠ ثانية

فترة الراحة ٣دقائق　　　　　الاسبوع الثاني

شدة الحمل: متوسطة

أجزاء الوحدة	الزمن .	المحتوى	التكرار	الرسوم التوضيحية
الجزء التمهيدي	١٠د	الجري حول الملعب عمل تمرينات مرونة وإطالة.		
الجزء الرئيسي	٧٠د	- حمل الزميل على الظهر والمشي أماما على مقعد سويدي. - حمل الزميل الجري أماما من ٢٥م-٣٠م. - السير على قدم واحدة بجانب المقعد على الأرض والأخرى على المقعد في شكل حجل. - وقوف فتحا وجها لوجه الزميل تشبيك اليدين أماما دفع الزميل . - نفس التمرين السابق من وضع الاقعاء . - الصعود والهبوط على مقعد سويدي مع حمل ثقل . - جثو وجها لوجه مع الزميل المسافة بين الزميلين من ١م-١,٥م تبادل دوران الكرة حول الجسم. - جلوس طولا فتحا وجها لوجه مع الزميل رفع الرجلين عاليا وتمرير الكرة من أسفلهما بالتبادل مع الزميل.	التكرار	
الجزء الختامي	١٠م	عمل تمرينات تهدئة هرولة وإطالة.		

الوحدة التدريبية السادسة

زمن الوحدة التدريبية: ٩٠ دقيقة

حجم الحمل ٦٠ثانية

فترة الراحة ٣دقائق الاسبوع الثاني

شدة الحمل: متوسطه

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	التكرار	الرسوم التوضيحية
الجزء التمهيدي	١٠د	الجري بطول الملعب عمل تمرينات مرونة وإطالة.		
الجزء الرئيسي	٧٠د	- العدو ١٠م بأقصى سرعة . - العدو ١٥م بأقصى سرعة. - العدو ٢٠م بأقصى سرعة. - العدو على محيط دائرة بأقصى سرعة. - الوثب من فوق حاجز قوى والجري السريع للمس لوحة الهدف. - يقوم الزميل الخلفي بتمرير حبل على صدر الزميل الأمامي ومن أسفل الكتفين يحاول الزميل الأمامي التحرك للأمام على أن يحاول الزميل الخلفي مقاومة الحركة وجذبه للخلف. - نفس التمرين السابق باستخدام اليدين بالمسك على الظهر وحركة الزميلين عكسية . - نفس التمرين السابق باستخدام اليدين والمسك على الصدر وحركة الزميلين عكسية.	التكرار أقصى	
الجزء الختامي	١٠د	عمل تمرينات تهدئة هرولة وإطالة.		

الوحدة التدريبية السابعة

زمن الوحدة التدريبية: ٩٠ دقيقة

حجم الحمل ٦٠ثانية

فترة الراحة ٣دقائق الاسبوع الثالث

شدة الحمل: اقل من الأقصى

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	التكرار	الرسوم التوضيحية
الجزء التمهيدي	١٠د	الجري بطول الملعب عمل تمرينات مرونة وإطالة.		
الجزء الرئيسي		- الوقوف القدمين متباعدتين قليلا الوثب لأعلى بالقدمين معا مع رفع الذراعين أماما عاليا. - وقوف مواجه مقعد سويدي الصعود والهبوط على المقعد. - نفس التمرين السابق مع حمل كرة طبية. - وقوف مواجه مقعد سويدي الصعود على المقعد للوثب عاليا. - نفس التمرين السابق ولكن مع حمل ثقل . - وقوف مواجه حاجز العاب قوى السند بليدين على الحاجز الوثب بالقدمين معا. - جثو الوثب للأمام . - وقوف على رجل واحدة والحجل لمنتصف الملعب والجري السريع لنهاية الملعب		
الجزء الختامي	١٠د	عمل تمرينات تهدئة هرولة وإطالة.		

الوحدة التدريبية الثامنة

زمن الوحدة التدريبية: ٩٠ دقيقة

حجم الحمل ٦٠ثانية

فترة الراحة ٣دقائق الاسبوع الثالث

شدة الحمل اقل من الأقصى

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	التكرار	الرسوم التوضيحية
	١٠د	الجري بطول الملعب عمل تمرينات مرونة وإطالة.		
	٧٠د	- المشي على خطوط مستقيمة - نفس التمرين السابق بالجري. - نفس التمرين السابق باجري بخطوات واسعة. - الوثب العريض من الثبات بالقدمين معا لأبعد مسافة. - الوثب للأمام بالقدمين معا وثبات قصيرة وسريعة ومتتالية . - نفس التمرين السابق على أن يكون الوثب من فوق كرات موضوعة على الأرض. - الوثب للأمام في دوائر من وضع القعود. - نفس التمرين السابق على أن يكون الوثب في خط مستقيم.	التكرار أقصى	
الجزء الختامي	١٠د	عمل التمرينات تهدئة هرولة وإطالة		

الوحدة التدريبية التاسعة

زمن الوحدة التدريبية: ٩٠ دقيقة

حجم الحمل ٦٠ ثانية

فترة الراح الاسبوع الثالث

شدة الحمل اقل من الأقصى

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	التكرار	الرسوم التوضيحية
الجزء التمهيدي	١٠د	الإحماء بلعبة صغيرة عمل تمرينات مرونة وإطالة		
لجزء الرئيسي ٧٠د		- وقوفثفتحا مع ثبات الوسط المشي الجانبي مع ثني الرأس على الجانبين - نفس التمرين من الجري المتقاطع مع ثبات الوسط. - وقوف فتحا مسك الكرة باليدين أماما لأسفل ثني الركبتين ثم مدهما ورمي الكرة عاليا والتقاطها باليدين من أعلى الرأس ثم رميها للخلف لالتقاطها. - نفس التمرين السابق مع عمل نصف دورة بالجسم بعد رمي الكرة لأعلى ثم التقاطها. - المشي أماما مع دوران الكرة بالذراعين حول الجسم. - الجري المتعرج بين الأقماع ثم الانطلاق سريعا لنهاية الملعب. - الجري السريع فوق مقعد سويدي . - نفس التمرين مع حمل ثقل.	التكرار أقصى	
الجزء الختامي	١٠د	الجري الخفيف مع عمل إطالة.		

الوحدة التدريبية العاشرة

زمن الوحدة التدريبية: ٩٠ دقيقة

حجم الحمل ٦٠ثانية

فترة الراحة ٣دقائق   الاسبوع الرابع

شدة الحمل اقل من الأقصى

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	التكرار	الرسوم التوضيحية
الجزء التمهيدي	١٠د	الجري بطول الملعب عمل تمرينات مرونة وإطالة		
الجزء الرئيسي	٧٠د	- جثو الوثب للأمام . - من وضع الوقوف الوثب العريض. - الجري مع الوثب على الحواجز. - نفس التمرين السابق مع تضييق المسافة بين الحواجز. - جري الزجزاج بين الحواجز بأقصى سرعة . - نفس التمرين السابق بالعودة بالجري من جانب الحواجز. - تبادل الصعود والهبوط على جانبي المقعد على أن يكون الصعود مع ثني الركبتين قليلا. - نفس التمرين مع حمل ثقل.	التكرار أقصى	
الجزء الختامي	١٠د	جري هرولة مع عمل إطالة.		

الوحدة التدريبية الحادية عشرة

زمن الوحدة التدريبية: ٩٠ دقيقة

حجم الحمل ٦٠ثانية

فترة الراحة ٣دقائق الاسبوع الرابع

شدة الحمل اقل من الأقصى

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	التكرار	الرسوم التوضيحية
الجزء التمهيدي	١٠د	الجري حول الملعب عمل تمرينات مرونة وإطالة		
الجزء الرئيسي	٧٠د	- الوقوف فتحا مواجه لحائط على بعد مناسب يسمح بسند الكفين على الحائط والذراعين على كامل امتدادهما. - العدو ٢٠مبسرعة متوسطة. - العدو ٣٠م بسرعة اقل من القصوى. - العدو ٤٠م بشدة اقل من القصوى. - دائرة على الأرض الوثب داخل الدائرة والجري السريع للمس اللوحة. - رسم خطوط على الأرض الجري للأمام ذهابا وإيابا على الخطوط المرسومة على الأرض. - نفس التمرين السابق مع توسيع المسافة بين الخطوط.	التكرار أقصى	
الجزء الختامي	١٠د	هرولة وعمل تمرينات إطالة.		

الوحدة التدريبية الثانية عشرة

زمن الوحدة التدريبية: ٩٠ دقيقة

حجم الحمل ٦٠ثانية

فترة الراحة ٣دقائق　　　　الاسبوع الرابع

شدة الحمل اقل من الأقصى

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	التكرار	الرسوم التوضيحية
الجزء التمهيدي	١٠د	الجري بطول الملعب. عمل تمرينات مرونة وإطالة		
الجزء الرئيسي	١٠د	- وقوف المشي أماما مع التصفيق أمام الجسم والثانية خلف الجسم. - وقوف المشي أماما مع رفع الذراعين جانبا عاليا ثم ثني الركبتين عاليا للتصفيق أسفل الرجلين بالتبادل. - وقوف فتحا مسك الطوق باليدين أمام الجسم تمرير الطوق من أسفل الرجلين ثم خلفا ثم أعلى الرأس. - نفس التمرين السابق مع زيادة سرعة الأداء مع المشي للأمام. - حمل ثقل والجري على مقعد سويدي. - الجري المتعرج بين الأقماع والجري السريع لنهاية الملعب. - الجري المتعرج بين الأقماع والوثب من فوق الحواجز.	التكرار أقصى	
الجزء الختامي	١٠د	الجري الخفيف عمل تمرينات تهدئة وإطالة.		

الوحدة التدريبية الثالثة عشرة

زمن الوحدة التدريبية: ٩٠ دقيقة

حجم الحمل ٦٠ثانية

فترة الراحة ٣دقائق الاسبوع الخامس

شدة الحمل أقصى

اجزاءه الوحدة	الزمن	المحتوى	التكرار	الرسوم التوضيحية
الجزء التمهيدي	١٠د	الجري بطول الملعب عمل تمرينات مرونة وإطالة		
الجزء الرئيسي	٧٠د	- الوثب في المكان. - الوثب بالحبل على قدم واحدة بالتبادل. - نفس التمرين السابق بالقدمين. - وقوف مقعد سويدي بين الرجلين حمل كـرة باليـدين الوثب عاليا وللأمام بالقدمين للصعود على المقعد ثـم الهبوط. - نفس التمرين على أن يكون الهبوط على جانبي المقعد السويدي بالتبادل. - حمل كرة طبية والوثب للأمام. - الوثب من فوق الحواجز والجري للمس اللوحة.	التكـــرار أقصى	
الجزء الختامي	١٠	الجري الخفيف وعمل تمرينات إطالة .		

الوحدة التدريبية الرابعة عشرة

زمن الوحدة التدريبية: ٩٠ دقيقة

حجم الحمل ٦٠ثانية

فترة الراحة ٣دقائق　　　　الاسبوع الخامس

شدة الحمل أقصى

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	التكرار	الرسوم التوضيحية
الجزء التمهيدي	١٠د	الإحماء بلعبة صغيرة		
الجزء الرئيسي	٧٠د	- وقوف فتحا عمل دوائر بالركبتين من أعلى ولأسفل بالتبادل. - التحرك في دائرة من وضع الجثو. - العدو٢٠م من البدء العالي . - العدو٣٠م من البدء العالي. - الوثب للأمام بالقدمين معا وثبات قصيرة وسريعة ومتتالية . - نفس التمرين على أن يكون الوثب من فوق الكرات. - صعود السلالم بشدة قصوى.	التكرار أقصى	
الجزء الختامي	١٠د	عمل تمرينات تهدئة		

الوحدة التدريبية الخامسة عشرة

زمن الوحدة التدريبية: ٩٠ دقيقة

حجم الحمل ٦٠ثانية

فترة الراحة ٣دقائق الاسبوع الخامس

شدة الحمل أقصى

أجـــزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	التكرار	الرسوم التوضيحية
الجـــزء التمهيدي	١٠د	الجري بطول الملعب عمل تمرينات مرونة وإطالة		
الجـــزء الرئيسي	٧٠د	- وقوف المشي أماما مع التصفيق مـــرة أمام الجسم والثانية خلف الجسم. - وقوف فتحا الظهر لظهر الزميل تبـــادل تمرير الكرة للزميل مرة من أعلى ومرة من بين الرجلين. - نفس التمرين على أن يكون التمرير من أعلى ون بين الرجلين وبالتبادل علـــى جانبي الجسم. - الجري فوق مقعد سويدي. - حمل كرة والجري على مقعد سويدي. - الجري من بين الأقمـــاع والـــدوران حول الشاخص الأخير والرجوع بالظهر لنهاية الملعب.	التكرار أقصى	
الجـــزء الختامي	١٠د	عمل تمرينات تهدئة		

الوحدة التدريبية السادسة عشرة

زمن الوحدة التدريبية: ٩٠ دقيقة

حجم الحمل ٦٠ثانية

فترة الراحة ٣دقائق　　　　الاسبوع السادس

شدة الحمل أقصى

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	التكرار	الرسوم التوضيحية
الجزء التمهيدي	١٠د	الجري الحر في الملعب عمل تمرينات مرونة وإطالة		
الجزء الرئيسي	٧٠د	- وقوف القدمين متباعدتين قليلا الوثب للأعلى بالقدمين معا مع رفع الذراعين أماما مائلا عاليا. - وقوف الوثب بالحبل بالقدمين معا. - وقوف مواجه مقعد سويدي الصعود والهبوط على المقعد. - نفس التمرين مع حمل ثقل. - صعود وهبوط السلالم. - الجري السريع للأمام للوثب للمس اللوحة. - الوثب من فوق الحواجز وعمل جري متعرج للوثب المس اللوحة.	التكرار أقصى	
الجزء الختامي	١٠د	عمل تمرينات تهدئة واسترخاء.		

الوحدة السابعة عشرة

زمن الوحدة التدريبية: ٩٠ دقيقة

حجم الحمل ٦٠ثانية

فترة الراحة ٣دقائق الاسبوع السادس

شدة الحمل أقصى

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	التكرار	الرسوم التوضيحية
الجزء التمهيدي	١٠د	الجري بطول الملعب عمل تمرينات مرونة وإطالة.		
الجزء الرئيسي	٧٠د	- وقوف فتحا الظهر لظهر الزميل تبادل تمرير الكرة مرة من أعلى ومرة من بين الرجلين. - نفس التمرين السابق على أن يتم التمرير من أعلى ومن بين الرجلين وبالتبادل على جانبي الجسم. - جلوس طولا فتحا الظهر لظهر الزميل وعلى مسافة مناسبة تمرير الكرة على جانبي الجسم. - وقوف فتحا مسك الطوق باليدين أمام الجسم تمرير الطوق من أسفل الرجلين ثم خلفا ثم أعلى الرأس. - حمل كرة طبية والمشي على مقعد سويدي. - نفس التمرين السابق السير على قدم واحدة بجانب المقعد على الأرض والأخرى على المقعد. - الجري السريع والقفز عن الحواجز للمس اللوحة الهدف.	التكرار أقصى	
الجزء الختامي	١٠د	عمل تمرينات تهدئة وإطالة.		

الوحدة التدريبية الثامنة عشرة

زمن الوحدة التدريبية: ٩٠ دقيقة

حجم الحمل ٦٠ثانية

فترة الراحة ٣دقائق　　　　　الاسبوع السادس

شدة الحمل أقصى

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	التكرار	الرسوم التوضيحية
الجزء التمهيدي	١٠د	الإحماء بلعبة صغيرة		
الجزء الرئيسي	٧٠د	- وقوف فتحا .ثني الركبتين نصفا الوثب عاليا وللأمام. - العدو ١٠م . - العدو ١٥م. - العدو ٢٠م. - الجري الارتدادي. - الجري للأمام ذهابا وإيابا على خطوط مرسومة على الأرض. - الوثب للأمام لنتصف الملعب بالقدمين وثبات قصيرة وسريعة والجري السريع للمس لوحة الهدف. - الوثب من فوق الحواجز والجري السريع لنهاية الملعب.	التكرار الأقصى	
الجزء الختامي	١٠د	جري خفيف وعمل تمرينات تهدئة واسترخاء		

الوحدة التدريبية التاسعة عشرة

زمن الوحدة التدريبية: ٩٠ دقيقة

حجم الحمل ٦٠ثانية

فترة الراحة ٣دقائق الاسبوع السابع

شدة الحمل اقل من الأقصى

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	التكرار	الرسوم التوضيحية
الجزء التمهيدي	١٠د	الجري بطول الملعب. عمل تمرينات مرونة وإطالة.		
الجزء الرئيسي	٧٠د	- وقوف القدمين متباعدتين قليلا الوثب لأعلى بالقدمين معا وللأمام . - وقوف الوثب بالحبل بالقدمين معا. - نفس التمرين السابق مع المشي للأمام. - وقوف مواجه صندوق الصعود والهبوط على الصندوق. - نفس التمرين السابق مع حمل كرة طبية. - الحجل للأمام في دائرة. - وقوف فتحا على صندوقين حمل كرة طبية ثني الركبتين ثم مدهما. - الوثب من فوق الحواجز والجري للوثب من فوق مقعد سويدي.	التكرار أقصى	
الجزء الختامي	١٠	الجري الخفيف من احل التهدئة		

الوحدة التدريبية العشرون

زمن الوحدة التدريبية: ٩٠ دقيقة

حجم الحمل ٦٠ثانية   الاسبوع السابع

فترة الراحة ٣دقائق

شدة الحمل اقل من الأقصى

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	التكرار	الرسوم التوضيحية
الجـــزء التمهيدي	١٠	الجري حول الملعب وعمل تمرينات مرونة وإطالة .		
الجـــزء الرئيسي	٧٠د	- المشي للأمام مع التصفيق للأمام والخلف. - وقوف فتحا مسك الطوق باليـدين أمـام الجسم تمرير الطوق من أسفل الرجلين ثم خلفا ثم من أعلى الرأس. - نفس التمرين السابق لتمرير الطوق مـن أسفل القدمين مع الوثب بالقدمين معا . - الجري المتعرج السريع بين الأقماع. - المشي السريع فوق مقعد سويدي مع حمل ثقل. - الوثب من فوق الحاجز الأول والمـرور من أسفل الحاجز الثاني حتى آخر حاجز. - الوثب فوق صناديق مختلفة الارتفاعات.	التكرار أقصى	
الجـــزء الختامي	١٠د	عمل تمرينات تهدئة واسترخاء.		

الوحدة التدريبية الواحدة والعشرون

زمن الوحدة التدريبية: ٩٠ دقيقة

حجم الحمل ٦٠ثانية

فترة الراحة ٣دقائق   الاسبوع السابع

شدة الحمل اقل من الأقصى

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	التكرار	الرسوم التوضيحية
الجـــزء التمهيدي	١٠د	الجري بطول الملعب عمل تمرينات مرونة وإطالة		
الجـــزء الرئيسي		- الجري ٢٠م بسرعة متوسطة - الجري ٣٠م بسرعة اقل من الأقصى - الجري ٤٠مبسرعة قصوى. - الوثب للأمام بالقدمين معا وثبات قصيرة وسـريعة ومتتالية . - نفس التمرين على أن يكون الوثب من فـوق كـرات موضوعة على الأرض. - الجري السريع من بداية الملعب للمس للوحة الهدف. - الجري المتعرج بين الأقماع والوثب من فوق المقعـد السويدي. - دائرة على الأرض الوقوف جانـب الـدائرة الوثـب للوصول إلى وضع القعود في الهواء والهبوط داخل الدائرة.	التكرار أقصى	
الجـــزء الختامي	١٠د	عمل تمرينات تهدئة الجري الخفيف وعمل إطالة .		

الوحدة التدريبية الثانية والعشرون

زمن الوحدة التدريبية: ٩٠ دقيقة

حجم الحمل ٦٠ثانية

فترة الراحة ٣دقائق　　　　　　الاسبوع الثامن

شدة الحمل اقل من الأقصى

أجزاء الحدة	الزمن	المحتوى	التكرار	الرسوم التوضيحية
الجـــــــزء التمهيدي	١٠د	الإحماء بلعبة صغيرة		
الجــــــــزء الرئيسي	٧٠د	- الحجل للأمام في دائرة . - وقوف فتحا على صندوقين حمل كرة طبية ثنــي الركبتين ثم مدهما. - وقوف أمام لوحة السلة والوثب عاليا للمس لوحة السلة بأحد اليدين بعد اخذ خطوات اقتراب. - وقوف على احد جانبي مقعد سويدي والوثب على جانبي المقعد. - نفس التمرين مع حمل ثقل . - وقوف الجري للأمام في خطوات واسعة مع رفع الركبة عاليا. - الوثب من فوق الحواجز والجري للمس اللوحــة ثم العودة من بين الأقماع.	التكرار أقصى	
الجــــــــزء الختامي	١٠د	عمل تمرينات تهدئة واسترخاء.		

الوحدة التدريبية الثالثة والعشرون

زمن الوحدة التدريبية: ٩٠ دقيقة

حجم الحمل ٦٠ثانية

فترة الراحة ٣دقائق الاسبوع الثامن

شدة الحمل اقل من الأقصى

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	التكرار	الرسوم التوضيحية
الجـــزء التمهيدي	١٠د	الجري بطول الملعب. عمل تمرينات مرونة وإطالة.		
الجـــزء الرئيسي	٧٠د	- وقوف فتحا الظهر لظهر الزميل تبادل تمرير الكرة مرة من أعلى ومرة من بين الرجلين. - نفس التمرين السابق على أن يتم التمرير من أعلى ومن بين الرجلين وبالتبادل على جانبي الجسم. - جلوس طولا فتحا الظهر لظهر الزميل وعلـى مـسافة مناسبة تمرير الكرة على جانبي الجسم. - وقوف فتحا مسك الطوق باليدين أمام الجـسم تمريـر الطوق من أسفل الرجلين ثم خلفا ثم أعلى الرأس. - حمل كرة طبية والمشي على مقعد سويدي. - نفس التمرين السابق السير على قـدم واحـدة بجانـب المقعد على الأرض والأخرى على المقعد. - الجري السريع والقفز عن الحواجز للمس اللوحة الهدف.	التكـــرار أقصى	
الجـــزء الختامي	١٠د	عمل تمرينات استرخاء وتهدئة		

الوحدة التدريبية الرابعة والعشرون

زمن الوحدة التدريبية: ٩٠ دقيقة

حجم الحمل ٦٠ثانية

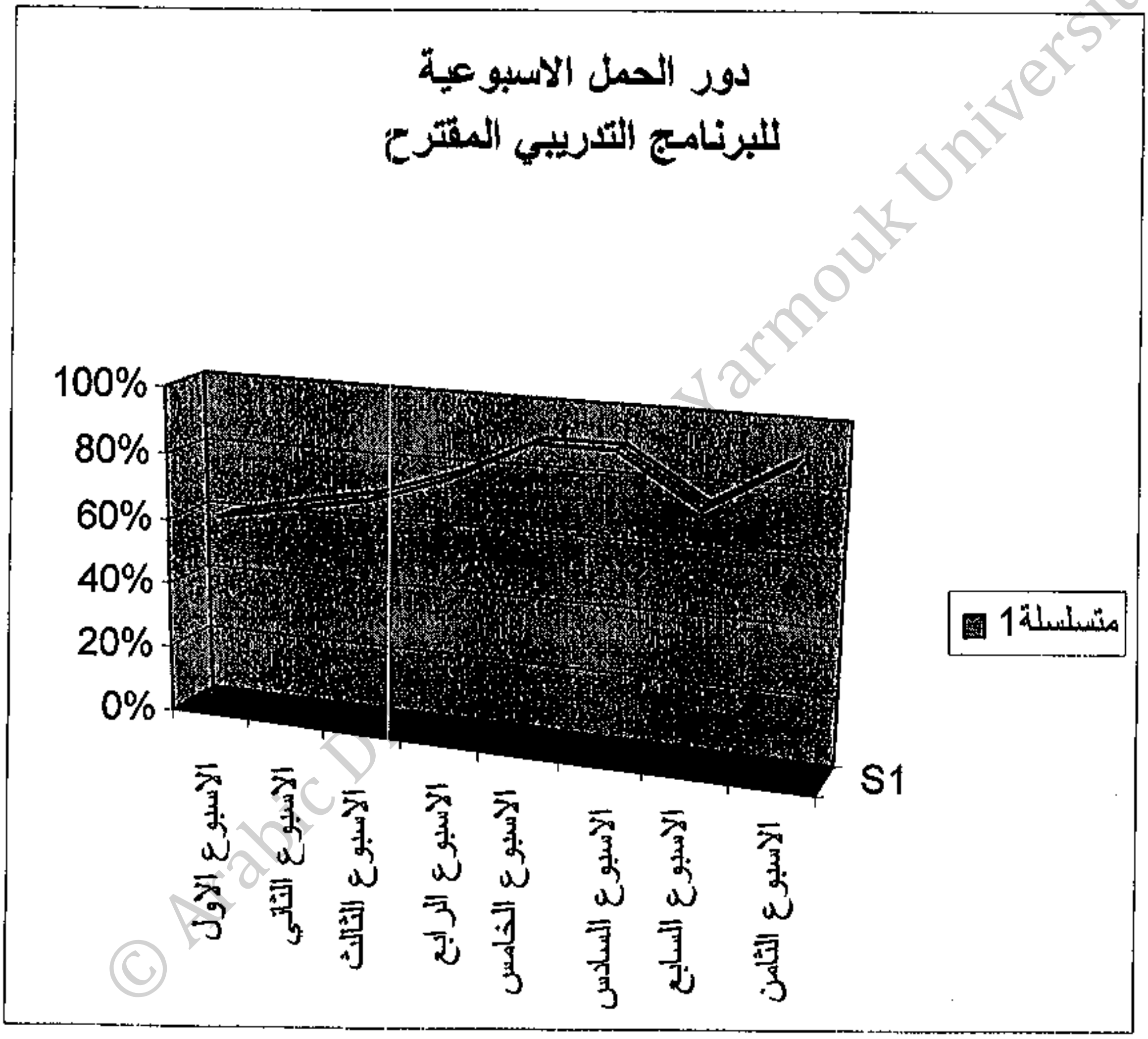
فترة الراحة ٣دقائق　　　　　　　　الاسبوع الثامن

شدة الحمل اقل من الأقصى

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	التكرار	الرسوم التوضيحية
الجـــــــزء التمهيدي	١٠د	الجري حول الملعب عمل تمرينات مرونة وإطالة		
الجـــــــزء الرئيسي	٧٠د	- وقوف فتحا عمل دوائر بالركبتين مـــن أعلى ولأسفل بالتبادل. - التحرك في دائرة من وضع الجثو. - العدو ٢٠م من البدء العالي . - العدو ٣٠م من البدء العالي. - الوثب للأمام بالقــدمين معــا وثبــات قصيرة وسريعة ومتتالية. - نفس التمرين على أن يكون الوثب مـــن فوق الكرات. - صعود السلالم بشدة قصوى	التكرار أقصى	
الجـــــــزء الختامي	١٠د	عمل تمرينات مرونة وإطالة.		

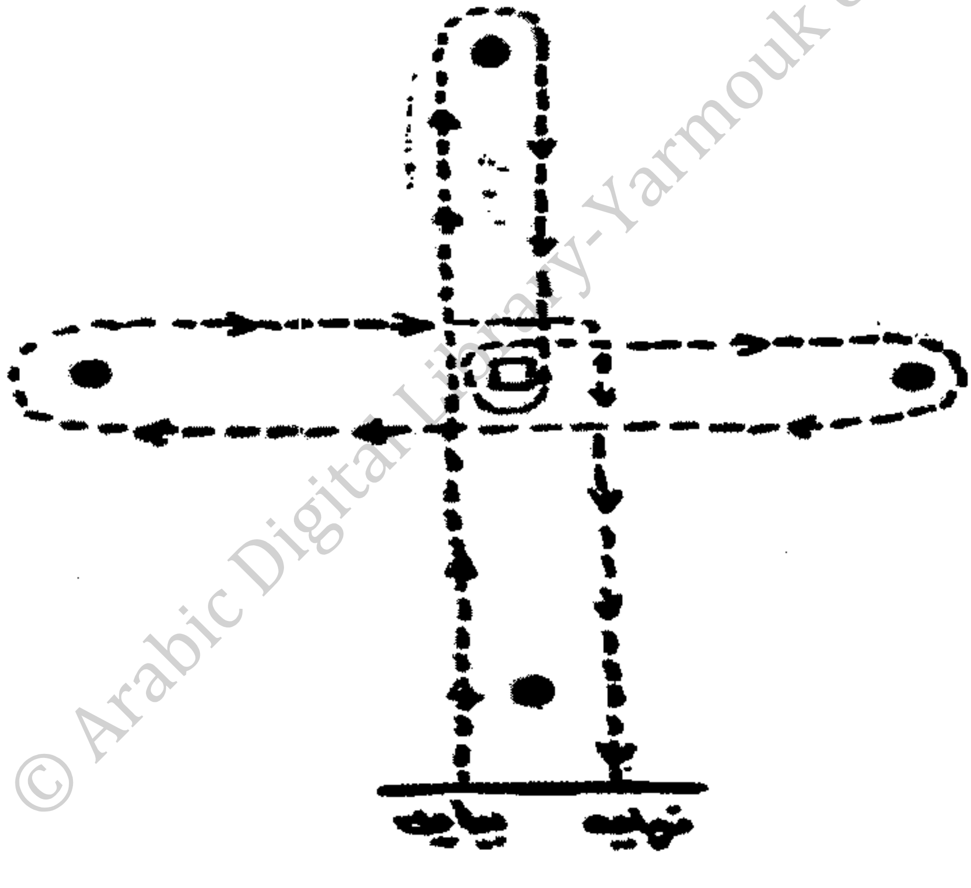
الأشكال

الشكل رقم (١)

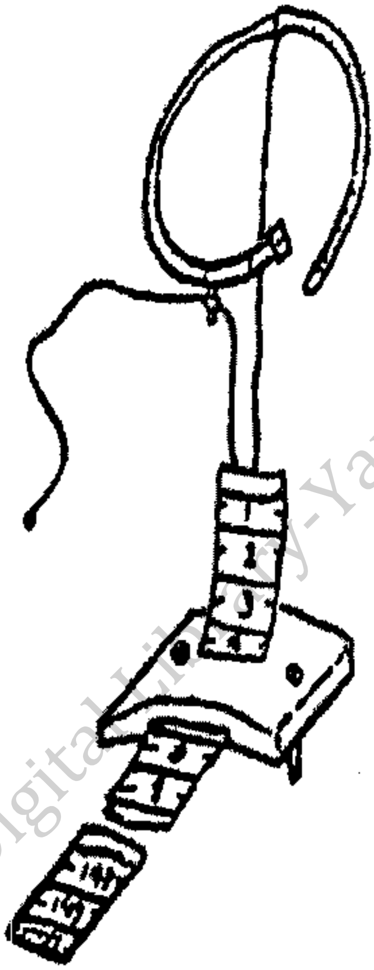


الشكل رقم (٢):

الجرى المتعدد الجهات[1]



الشكل رقم (٣): حزام أبلاكوف



(شكل رقم ٧٥)

Abstract

Al-Til, Mustafa: the effect of a suggested Training program to Develop some of the Physical Qualities of Basketball Players. Master Thesis, Yarmouk University, 2006 (supervisor: Prof. Waleed Mardeeni)

This study aims at realizing the effect of a suggested training program to develop some of the physical qualities of basketball players, such as, (fitness, speed and speed connected with strength0. and also to recognize the differences between the pre and direct post measures and delayed post measure due to the program.

The sample was chosen intentionally from 15 players representing the team of basketball of schools in the North region. In order to assure the harmony of the group concerning height, weight and age before applying the program for 8 weeks.

Then, t-test was performed to realize the differences between the pre and direct post measures on the variables being studied. Four weeks later, delayed post measure has been taken and t-test was applied again to realize the differences between the direct and delayed post measures on the variables.

The study results show that there are statistical differences between the pre and direct post measures on the variables being studied to the favor of the post measure with an exception to the quality of (power-rated speed).

The results also show that there is no statistical difference between the direct and delayed post measures on the variable of speed, and agility.

Key Words: Training Program, Basketball.